
SYUKUR DALAM PSIKOLOGI ISLAM DAN KONSTRUKSI ALAT UKURNYA

Ahmad Rusdi

ahmad_rusdi@uii.ac.id

Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana konsep syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. Berdasarkan studi literatur, syukur adalah rida atas nikmat Allah dan beramal atasnya. Syukur yang berbentuk rida dengan hati dan mengetahui dengan ilmu (*ma'rifah al-ni'mah*) merupakan dimensi internal dari bersyukur (*al-shukr al-dākhiliyah*). Tidak cukup dikatakan bersyukur tanpa adanya respon berupa tindakan eksternal (*al-shukr al-khārijyah*) baik secara lisan maupun perbuatan. Dua dimensi tersebut telah ditemukan juga dengan analisis faktor. Konsistensi alat ukur ini berdasarkan Cronbach Alpha sebesar 0,855, berdasarkan Guttman Split Half Coefficient sebesar 0,836. Validitas kriteria dari alat ukur ini ditunjukkan dari korelasinya dengan sabar (0,637), kanaah (0,490), kemaafan (0,620), rida (0,684), dan tawakal (0,597). Diperlukan studi lanjut mengenai alat ukur ini, khususnya untuk menambah jumlah responden dan melakukan analisis faktor konfirmatori. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penyusunan alat ukur memerlukan beragam teori mengenai dimensi sehingga lebih mudah disesuaikan dengan hasil empirik.

Kata Kunci: syukur, skala, instrumen, alat ukur, psikologi Islam

PENDAHULUAN

Islam telah menjelaskan konsep bersyukur secara detail. Hal ini merupakan suatu peluang untuk mengembangkan alat ukur syukur yang lebih baik. Dalil alquran dan hadis cukup banyak menjelaskan konsep bersyukur bahkan sampai pada tingkat indikatornya. Beberapa konsep barat sebenarnya juga tidak bisa dipisahkan dari agama. Watkins memprediksi bahwa

religiusitas intrinstik berhubungan dengan perilaku bersyukur (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Salah satu alat ukur syukur, yaitu *Appreciation Scale* (AS) memasukan ritual ke dalam salah satu dimensi alat ukurnya (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Hal ini membuktikan bahwa dimensi vertikal cukup diperlukan untuk mengenali variabel syukur dalam diri manusia.

Watkins mengutip pendapat Chesterton dan McCollough kemudian menyimpulkan bahwa individu yang banyak terlibat dalam praktik agama cenderung lebih bersyukur. Religiusitas intrinstik mampu meningkatkan syukur karena individu melihat Tuhan sebagai sumber puncak dari segala manfaat dalam kehidupan manusia. Pengalaman syukur juga didorong oleh keyakinan kepada Tuhan (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Oleh karena itu, melepaskan syukur dengan aspek ketuhanan adalah hal yang tidak begitu saja bisa dilakukan.

Islam menjelaskan bersyukur baik secara vertikal maupun horizontal. Namun, psikologi barat lebih cenderung menerjemahkan syukur pada dimensi horizontal. Beberapa ahli menjelaskan bahwa bersyukur merupakan suatu bentuk afeksi moral. Setidaknya ada tiga relevansi bersyukur dan moral, yaitu: 1) Fungsi barometer moral. Dapat dilihat dari sejauh mana seseorang ketika mendapatkan sesuatu yang menguntungkan; 2) Fungsi motif moral. Bersyukur merupakan suatu bentuk motif seseorang berbuat prososial sebagai bentuk syukur kepada orang lain yang telah berbuat baik padanya

(*benefactor*); 3) Fungsi penguatan moral. Ketika suatu rasa syukur diekspresikan, maka akan berpengaruh pada masa depan orang yang berbuat baik (McCullough, 2001). Sebagai suatu nilai, bersyukur memiliki fungsi moral yang mendorong seseorang bertindak prososial. Bersyukur juga menjadi fungsi psikologis yang positif untuk meningkatkan kebahagiaan (Liyan & Xiaohua, 2010).

Adanya penelitian-penelitian tentang bersyukur tentunya dipengaruhi oleh berkembangnya alat ukur syukur yang ada. Beberapa alat ukur dikembangkan dan telah diuji atau ditelaah oleh beberapa ahli sehingga menjadi semakin berkembang dan menjadi lebih baik. Namun, berkembangnya alat ukur syukur tentunya juga disertai dengan kekurangan dan permasalahannya.

Suatu penelitian melakukan *review* dan menguji ulang beberapa alat ukur syukur. Alat ukur tersebut antara lain *Gratitude Questionnaire-6* (GQ6), *Gratitude Adjective Checklist* (GAC), dan *Gratitude Resentment and Appreciation Test* (GRAT). Semua alat ukur tersebut diuji kembali dan memperlihatkan nilai konsistensi internal di atas 0,7. Namun,

salah satu alat ukur, yaitu GRAT menunjukkan kekurangan dengan korelasi yang rendah ketika digunakan untuk orang usia 10-13 tahun (Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner, & Watkins, 2011). Hal ini menunjukkan alat ukur syukur di Barat perlu evaluasi lebih lanjut.

Bersyukur merupakan variabel yang sering berhubungan dengan variabel positif lain. Bersyukur memiliki korelasi dengan kebahagiaan subjektif (*subjective well-being*). Orang yang bersyukur menunjukkan peningkatan *mood* yang positif (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Wood dan koleganya yang menjelaskan bahwa syukur secara kuat berhubungan dengan kebahagiaan (*well-being*) secara unik dan kausal (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Penelitian yang dilakukan Wakhidah menemukan hubungan antara dukungan sosial, *well-being*, dan bersyukur (Wakhidah, Hubungan antara dukungan sosial dan syukur dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa semester akhir uin sunan kalijaga, 2015). Bersyukur juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia (Ishak, 2007). Dengan demikian, variabel lain dapat

menjadi kriteria untuk mempertimbangkan alat ukur syukur.

Penelitian menemukan bahwa syukur dan *self-esteem* memberikan kontribusi pada kebahagiaan seseorang. Sekalipun *self-esteem* memberikan kontribusi yang lebih kuat (Sativa & Helmi, 2013). Selain dengan kebahagiaan, syukur juga berhubungan dengan kepuasan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Rohma menemukan adanya hubungan antara keduanya (Rohma, 2013). Penelitian lain juga menemukan bahwa syukur merupakan prediktor dari kepercayaan diri (Salim, 2015).

Watkins dan koleganya juga menemukan adanya hubungan antara bersyukur dan kebahagiaan (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Terkait syukur dan kebahagiaan, Indonesia merupakan negara dengan indeks kebahagiaan yang belum cukup baik. Dari 1-10, indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia di tahun 2015 berkisar antara 5,20 - 5,75 dengan indeks rata-rata 5,314. Jika membandingkan dengan Malaysia, mereka berada satu tingkat di atas Indonesia dengan Indeks 6,005. Begitupula dengan Brunei dan Thailand lebih tinggi satu tingkat di atas

Indonesia. Sejak tahun 2004, peningkatan indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia hanya sebesar 0,38 (Helliwell, Huang, & Wang, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa perlu peningkatan kesejahteraan psikologis pada masyarakat Indonesia.

Indeks yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan seseorang masih bersifat materialistik. Contohnya, penelitian yang dilakukan oleh Landiyanto dan koleganya menggunakan perhitungan indeks kebahagiaan berdasarkan pendidikan, kesehatan, aset, pernikahan, usia, jenis kelamin, dan konsumsi (Landiyanto, Ling, Puspitasari, & Irianti, 2010). Di dalam perhitungan tersebut tidak melibatkan satupun variabel psikologi. Ini menunjukkan bahwa alat ukur psikologi belum digunakan secara baik dalam mengukur indeks kebahagiaan. Adanya alat ukur syukur yang berkembang, kedepannya diharapkan dapat digunakan untuk mengukur kondisi masyarakat Indonesia dengan lebih jelas.

Bersyukur memiliki hubungan yang signifikan dengan dengan beberapa afeksi positif dan kepuasan hidup (Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner, & Watkins, 2011). Orang yang dapat

bersyukur setelah trauma menunjukkan hubungan negatif terhadap level simptom PTSD (Vernon, Dillon, & Steiner, 2009). Penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa variabel dapat menjadi kriteria yang berifat membalik. Artinya, syukur seharusnya berkorelasi negatif dengan simptom gangguan mental.

Penelitian ini memiliki beberapa pertanyaan yang harus dijawab. Pertama, bagaimana konsep syukur dalam psikologi Islam. Kedua, bagaimana konstruksi alat ukurnya. Penelitian ini belum bisa menjamin apakah alat ukur ini bisa digunakan secara luas dan memiliki kalibrasi yang tinggi. Hal itu sangat bergantung pada perkembangan alat ukur ini kedepannya. Penambahan responden akan sangat membantu kalibrasi alat ukur ini.

STUDI 1

METODE

Penelitian ini diawali oleh studi literatur, bagaimana tokoh Islam klasik mengkaji konsep syukur. Beberapa pendapat ulama mengenai konsep sabar harus dipertimbangkan. Perubahan dimensi dan modifikasi dimensi dari pendapat ulama hingga menjadi dimensi psikologis perlu dilakukan. Setelah

menemukan dimensi tersebut, maka berbagai uji empirik dapat dilakukan.

Berdasarkan pendekatannya, penelitian ini memiliki dua sumber, pertama sumber literatur, kedua sumber empirik. Sumber literatur pada penelitian ini ada beberapa kitab, antara lain kitab *Naḍrah al-Na'im fī Makārim*

Akhlaq al-Rasūl al-Karīm, di dalamnya dijelaskan beberapa teori syukur oleh Al-Manāwī, Ibn Qayyim, al-Aṣfahānī, dan Ibn 'Abd Allāh sendiri sebagai penulis kitab tersebut. Kitab lain adalah *Faḍīlah al-Shukr li Allāh 'alā Ni'matihī* karya al-Kharā'itī. Kemudian kitab *Iḥyā'* karya Al-Ghazālī pada bab yang khusus

Tabel 1. Dimensi Syukur

Tokoh	Dimensi Syukur
al-Manāwī	Ciri orang yang bersyukur adalah dia mengorbankan apa yang mampu dilakukan untuk bersyukur baik dengan hati, ucapan, anggota tubuh (perbuatan) secara yakin (<i>i'tiqādan</i>) dan arif (<i>i'tirāfan</i>).
Ibn Qayyim	syukur adalah menampakan nikmat Allah oleh lisan seorang hamba dengan pujian; oleh hati seorang hamba dengan kesaksian dan cinta; dan dengan anggota tubuh dia menerima dan taat.
al-Kharā'itī	syukur terdiri dari bersyukur kepada Allah dan juga kepada manusia
Amjad	Dimensi syukur berdasarkan dua aspek yaitu: 1) Bersyukur kepada sesama manusia; 2) Bersyukur kepada Allah
Ibn 'Abd Allāh	Tiga jenis syukur, yaitu: 1) Syukur dengan hati, yaitu membayangkan nikmat; 2) Syukur dengan lisan, yaitu memuji nikmat; 3) Syukur dengan perbuatan, yaitu membalas nikmat dengan kesanggupannya.
al-Aṣfahānī	Syukur terdiri dari tiga tingkatan (<i>manāzil</i>), yaitu dengan kebaikan hati (<i>ḍamīr al-qalb</i>), pujian dengan lisan (<i>thanā' al-lisān</i>), dan membalas dengan perbuatan (<i>mukafa'ah bi al-fi'l</i>).
Al-Ghazālī	syukur terbagi dua, yaitu dengan ilmu dan amal. Kemudian yang dimaksud amal adalah amal dengan hati, lisan, dan perbuatan.
al-Qāsimī	syukur terstruktur (<i>yantaẓim</i>) atas ilmu, kondisi (<i>ḥāl</i>), dan amal.

menerangkan syukur. Serta kitab *Mau'izah al-Mu'minin min Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* karya al-Qāsimī. Semua kitab tersebut hanya dilihat pada bab yang mengkaji masalah syukur dan khususnya pada dimensi syukur. Beberapa kitab hadis peneliti gunakan untuk melihat hubungan variabel syukur dengan yang lain.

HASIL

Definisi Syukur secara Bahasa dan Istilah

Secara bahasa, Ibn 'Abd Allāh mendefinisikan syukur berarti sesuatu yang diambil (مأخوذ من مادة). Syukur juga dapat diratikan pujian kepada manusia dengan cara yang baik (الثناء على الإنسان (بمعروف). Secara hakikat makna, syukur berarti rida dengan mudah atas nikmat Allah (إنَّ حَقِيقَةَ الشُّكْرِ الرِّضَا بِالْيُسْرِ). Rāghib mengatakan bahwa syukur adalah menunjukkan atau menggambarkan suatu nikmat dan menampakkannya (تصوُّر النِّعْمَةِ وإظهارها). Lawan dari syukur adalah kufur, yaitu melupakan nikmat dan menutupinya. Maka syukur dapat didefinisikan sebagai kepuasan atas nikmat yang didapatkannya (الامتلاء من ذكر (المنعم عليه). Rāghib lebih cenderung memaknai syukur berdasarkan pengekspressiannya.

Ulama lain memberikan variasi definisi syukur yang lain. al-Kafwī sebagaimana dikutip Ibn 'Abd Allāh mengatakan bahwa syukur adalah memberikan balasan dengan cara yang baik (جزاء للنَّعْمَةِ عرفاً). Hal ini menunjukkan syukur tidak cukup dengan merasakan rida atau kesenangan. Syukur memerlukan ekspresi dan tindakan positif atas nikmat tersebut.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut dapat dipahami bahwa syukur bersifat responsif dan ekspresif. Semua berpendapat bahwa syukur merupakan bentuk ekspresi atas nikmat Allah dengan cara yang baik. Tidak adanya ekspresi atau tidak adanya respon atas nikmat Allah, maka disebut kufur. Yang dimaksud kufur adalah menutupi rasa bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan. Syukur juga melibatkan sifat rida. Orang yang rida atas kenikmatan adalah orang yang bersyukur. Maka, peneliti bisa menyimpulkan dari definisi-definisi tersebut bahwa syukur adalah rida dengan nikmat Allah kemudian mengekspresikannya dengan kebaikan.

Dimensi-Dimensi Syukur

Pendapat tersebut menjelaskan bagaimana level respon seseorang dalam bersyukur. Tindakan syukur yang paling

Tabel 2. Rancangan Skala Syukur

Dimensi	Item
Bersyukur dengan Ilmu	<ul style="list-style-type: none"> • Terkadang saya lupa bahwa nikmat yang saya... • Ketika mendapat suatu nikmat, saya langsung... • Jika sedang mendapatkan kesulitan, saya terlupa... • Kenikmatan yang saya peroleh, adalah hasil usaha saya sendiri • Seringkali saya terpikir betapa nikmatnya bernafas
Bersyukur dengan Hati	<ul style="list-style-type: none"> • ketika saya mendapatkan nikmat dan kemudahan, ... • Beberapa kali saya merasa kurang atas nikmat... • Terkadang saya kurang puas atas nikmat yang sedikit • Ketika mendapat rezeki, saya sulit merasakan kepuasan harta • Saya merasa bahwa nikmat yang saya peroleh hanya sedikit
Bersyukur dengan Lisan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya mendapat nikmat, saya segera... • Saya senantiasa mengucapkan pujian kepada Allah... • Saya mengucapkan terimakasih atas pemberian dari orang lain • Setiap salat, saya berzikir sebagai bentuk nikmat yang... • Saya mendoakan orang lain yang telah memberikan...
Bersyukur dengan Perbuatan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya mendapatkan nikmat berupa harta, ... • Ketika saya mendapatkan nikmat dari seseorang, ... • Ketika sedang mendapat banyak nikmat dan kemudahan, ... • Atas nikmat yang saya dapatkan, saya mengiringinya ... • Jika saya mendapat suatu nikmat, seringkali saya ...

minimal adalah memuji. Maka tindakan bersyukur merupakan dimensi dari syukur itu sendiri (lihat tabel 1).

DISKUSI

Dimensi syukur yang diajukan oleh beberapa ulama masih merupakan satu kesatuan. Masing-masing hanyalah memberikan istilah yang berbeda. Namun, dengan adanya temuan dua dimensi yang baru, maka dimensi *al-shukr al-dākhiliyah* dan *al-shukr al-khārijyah* menjadi lebih psikologis disertai *evidence*.

Syukur dalam dimensi perbuatan dapat dilihat dari beberapa indikator. Ibn Taymiyah menjelaskan bahwa salah satu bentuk syukur dengan menyedekahkan hartanya adalah sesuatu yang baik (Ibn Taymiyah, Majmu'ah al-fatawa, 1426H). Syukur tidak selamanya bersifat

adaptif, ada syukur yang bersifat maladaptif. *al-Kharā'itī* menjelaskan bahwa salah satu bentuk penyimpangan syukur atas nikmat Allah adalah dengan sambil melaksanakan apa yang dibenci Allah. *Al-Kharā'itī* mengutip *Abū Ḥāzim* yang mengatakan bahwa nikmat yang digunakan tidak untuk mendekatkan diri pada Allah adalah suatu kemalangan. Oleh

karena itu, perilaku syukur harus benar-benar tepat berupa penggunaan nikmat Allah untuk kebaikan. Jika tidak, maka syukur tersebut akan menjadi maladaptif.

Adapun *al-shukr al-dākhiliyah* merupakan bentuk syukur yang bersifat internal, reseptif, menerima, rida, dan cenderung merupakan bagian dari proses awal. Sebagaimana dijelaskan bahwa terdapat beberapa proses syukur. Awal dari perilaku syukur adalah mengetahui nikmat (*ma'rifah al-ni'mah*). Dengan mengetahui suatu nikmat dari Allah, dia bisa merasakan kadarnya, dari mana datangnya, mengenalinya, membedakannya.

Proses kedua adalah mengetahui bahwa nikmat tersebut berasal dari Allah.

Jika orang mengetahui nikmat itu dari Allah, maka dia dapat mengekspresikan syukur itu dengan kecintaan kepada Allah. Tahap ketiga, menerima nikmat (*qubūl al-ni'mah*) tersebut dengan menampakkan kebutuhan akan nikmat tersebut. tahap keempat, memuji atas nikmat tersebut. Tidak menutupinya dan kufur atasnya. Tahap kelima, menggunakannya dengan yang diridai Allah dan menjauhi penggunaan nikmat yang dibenci Allah. Tahap keenam, melakukan ketaatan sebagai bentuk syukur (*Wizārah al-Awqāf wa al-Shu'ūn*

al-Islāmiyah al-Kuwait, 1427H). Maka, syukur diawali dari internal berupa penerimaan atau rida, kemudian direspon dengan perilaku.

STUDI 2

METODE

Responden penelitian

Sumber penelitian empirik pada penelitian ini adalah 229 responden dari mahasiswa FPSB UII. Mereka diminta untuk mengisi alat ukur yang dirancang berdasarkan variabel yang telah dikonstruksikan. Karena melakukan studi

Tabel 3. Konsistensi dan Kemampuan Diskriminasi Tiap Item

Item	Corrected r Item-Total	α
Terkadang saya lupa bahwa nikmat yang saya dapatkan berasal dari Allah	.359	.853
ketika saya mendapatkan nikmat dan kemudahan, saya merasakan rahmat dan kasih sayang Allah	.576	.845
Ketika saya mendapat nikmat, saya segera mengucapkan alhamdulillah	.607	.843
Ketika saya mendapatkan nikmat berupa harta, saya biasa menyisihkannya untuk bersedekah	.525	.846
Ketika mendapat suatu nikmat, saya langsung teringat bahwa ini adalah pemberian Allah	.691	.840
Beberapa kali saya merasa kurang atas nikmat yang saya dapatkan	.176	.876
Saya senantiasa mengucapkan pujian kepada Allah dalam setiap ibadah	.559	.845
Ketika saya mendapatkan nikmat dari seseorang, saya membalas dengan perbuatan baik kepadanya	.515	.847
Jika sedang mendapatkan kesulitan, saya terlupa atas nikmat Allah karena terlalu memikirkan kesusahan	.342	.853
Terkadang saya kurang puas atas nikmat yang sedikit	.412	.850
Saya mengucapkan terimakasih atas pemberian dari orang lain	.460	.848
Ketika sedang mendapat banyak nikmat dan kemudahan, terkadang saya lupa untuk beribadah kepada Allah atas nikmat tersebut	.423	.850
Kenikmatan yang saya peroleh, adalah hasil usaha saya sendiri	.173	.860
Ketika mendapat rezeki, saya sulit merasakan kepuasan harta	.320	.853
Setiap salat, saya berzikir sebagai bentuk nikmat yang Allah telah berikan hari ini	.592	.843
Atas nikmat yang saya dapatkan, saya mengiringinya dengan kebaikan	.659	.842
Seringkali saya terpikir betapa nikmatnya bernafas	.523	.846
Saya merasa bahwa nikmat yang saya peroleh hanya sedikit	.511	.846
Saya mendoakan orang lain yang telah memberikan saya manfaat dan kemudahan	.542	.845
Jika saya mendapat suatu nikmat, seringkali saya membantu orang lain	.550	.846

empirik, maka alat ukur penelitian ini perlu dirancang.

Instrumen Pengumpulan Data

Alat ukur ini dirancang berdasarkan teori yang disintesis antara beberapa pendapat para ulama. Kebanyakan para ulama berpendapat bahwa syukur terdiri dari tiga dimensi, yaitu dengan hati, lisan, dan perbuatan. Namun, al-Ghazālī menjelaskan lebih rinci, ada unsur ilmu dalam menerima nikmat dari Allah. Oleh karena itu, peneliti menambahkan satu dimensi lagi yaitu bersyukur dengan ilmu. Tabel 2 memperlihatkan rancangan alat ukur.

HASIL

Uji Reliabilitas dengan Cronbach Alpha

Rumus Cronbach Alpha merupakan salah satu uji reliabilitas yang digunakan untuk menemukan konsistensi internal alat ukur (Chadha, 2009). Berdasarkan perhitungan ditemukan bahwa nilai reliabilitas sebesar 0,855. Angka ini cukup baik dalam sisi konsistensi internal (lihat tabel 3).

Semua item menunjukkan konsistensi yang cukup baik terhadap total item. Hanya ada dua item di bawah 0,3. Namun, jika menggunakan prinsip R Tabel, jika melihat batasan R tabel pada

populasi sebesar 200 responden, maka batas signifikansinya sebesar 0,138 untuk taraf signifikansi 5% dan 0,151 untuk taraf signifikansi 1%. Maka keduanya juga sudah melebihi angka R Tabel.

Uji Reliabilitas dengan Pendekatan

Split-Half

Metode ini akan membagi skala menjadi dua bagian dan akan menguji korelasi antara keduanya. Jika skala ini konsisten, seharusnya ada korelasi yang tinggi (Chadha, 2009). Berdasarkan hasil analisa, diketahui bahwa setelah dibagi dua bagian, maka nilai Cronbach Alpha bagian pertama sebesar 0,732 terdiri dari 10 item dan bagian kedua sebesar 0,779 terdiri dari 10 item. Ditemukan korelasi antara keduanya sebesar 0,721. Perhitungan ini telah menghasilkan koefisien Guttman yang cukup tinggi sebesar 0,836. Maka dengan hal ini dapat disimpulkan bahwa skala ini tetap konsisten sekalipun itemnya sudah dibagi dua.

Korelasi dengan Variabel Lain

Criterion based validity adalah jenis validitas untuk memprediksi perilaku manusia dengan menyertakan tes lain. Tidak hanya tes berbentuk angket, dapat juga dengan observasi,

nilai, dan sebagainya. Dengan melibatkan alat tes lain yang reliabel, maka harus dicari suatu korelasi yang sesuai dengan teori tersebut (Chadha, 2009). Tabel 4 menunjukkan korelasi syukur dengan yang lainnya.

Kekurangan dari penelitian ini ada tidak melakukan uji validitas dengan kriteria yang berlawanan. Padahal dalam suatu penelitian dikatakan bahwa orang yang dapat bersyukur setelah trauma menunjukkan hubungan negatif terhadap level simptom PTSD (Vernon, Dillon, & Steiner, 2009).

Struktur, Dimensionalitas, dan

Konten Alat Ukur

Berdasarkan Anti Image Matrices, item nomor 6 menunjukkan angka sebesar 0,491, karena dibawah 0,5, maka item ini dihapus. Setelah dihapus menghasilkan peningkatan KMO. Berdasarkan perhitungan KMO maka analisis faktor ini memiliki sampel yang adekuat karena sebesar 0,844 di atas 0,5. Uji Barlet juga memperlihatkan hasil yang signifikan, hal ini menunjukkan bahwa antara data dan item mencukupi. Kemudian berikut adalah jumlah faktor dan *eigenvalues*.

Berdasarkan analisa *eigenvalues*, maka diketahui bahwa item yang

dianalisis menunjukkan ada tiga dimensi. Berdasarkan total *eigenvalues* (2.502) menunjukkan bahwa ternyata alat ukur ini memiliki dua dimensi. Berdasarkan presentase kumulatif juga didapat bahwa dua dimensi tersebut mampu menjelaskan variabel sebesar 47,62%. Adapun berikut ini adalah bagaimana muatan faktor item pada dua dimensi tersebut (lihat tabel 5).

Setelah ditemukan dua dimensi tersebut, peneliti mencoba menyesuaikannya ke dalam teori. Semua pendapat ulama tidak ada yang menyebutkan dua dimensi kecuali pendapat yang mengatakan bahwa syukur terdiri dari bersyukur kepada Allah dan manusia. Namun, item yang membentuk faktor tidak menunjukkan ke arah tersebut.

Peneliti menyimpulkan bahwa dua faktor tersebut adalah syukur yang bersifat *dākhiliyah* (internal) dan *khārijyah* (eksternal). Syukur yang bersifat internal merupakan proses rida dan penerimaan nikmat baik dengan ilmu dan hati. Kemudian, syukur secara eksternal merupakan bentuk ekspresi dan perilaku respon atas nikmat Allah yang dilakukan dengan lisan maupun perbuatan. Kedua faktor tersebut cukup

bulat, berdasarkan perhitungan *Factor Transformation Matrix*, dapat diketahui seberapa jauh item berkorelasi pada masing-masing faktor. Ditemukan angka yang cukup kuat, syukur eksternal sebesar 0,959 dan syukur internal sebesar 0,959. Dengan ditemukannya dua faktor ini, peneliti mengistilahkan syukur eksternal dengan *al-shukr al-khārijīyah*, dan syukur internal dengan *al-shukr al-dākhiliyah*.

Beberapa item pada dimensi *al-shukr al-khārijīyah* terdapat di dalamnya bentuk syukur dengan lisan. Item yang berbunyi “Saya senantiasa mengucapkan pujian kepada Allah dalam setiap ibadah” dan “Ketika saya mendapat nikmat, saya segera mengucapkan *alhamdulillah*” merupakan indikator bersyukur seseorang dengan lisan. Mengenai syukur dengan lisan dapat diindikasikan dari beberapa hal. Dalam sebuah hadits yang dikutip dari Kitab Rasulullah bersabda:

أفضل الذكر: لا إله إلا الله وأفضل الشكر: الحمد لله.
 “Zikir yang paling utama adalah tiada tuhan selain Allah. Dan syukur yang paling utama adalah *alhamdulillah*”

Selain hadits tersebut, salah satu indikator syukur dengan lisan dijelaskan dalam hadits Nabi adalah bersyukur

ketika makan. Dalam sebuah hadits yang dikutip oleh (Ibn Sirrī, T.Th), Rasul bersabda:

إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة أو يشرب الشربة فيحمده عليها

“sesungguhnya Allah meridai seorang hamba yang apabila makan atau minum kemudian dia mengucapkan *alhamdulillah*”

Berdasarkan hadits ini, item yang berbunyi “Ketika saya mendapat nikmat, saya segera mengucapkan *alhamdulillah*” mencoba menyesuaikan dengan ajaran Rasul. Kalimat *alhamdulillah* bukan sesuatu yang asing bagi masyarakat Indonesia. Siapapun pernah mengucapkannya. Namun, apakah ucapan *alhamdulillah* hanya sekedar ucapan, basa basi atau suatu respon atas nikmat. Atau kalimat pujian bagi Allah tersebut juga diucapkan ketika beribadah kepada-Nya, itulah yang ingin digali dari item ini.

Syukur dengan lisan tidak hanya ucapan *alhamdulillah*. Ucapan *terimakasih* juga merupakan bentuk syukur lisan. Al-Kharā’itī mengutip sebuah hadits yang menjelaskan indikasi syukur dengan lisan. Rasul bersabda:

تحدث بنعمة الله شكر، وتركها كفر، ومن لم يشكر اليسير لم يشكر الكثير، ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله

“mengucapkan nikmat Allah adalah bentuk syukur, menjauhinya adalah kufur. Baang siapa yang tidak bersyukur atas sedikit, berarti dia tidak bersyukur atas yang banyak. Barang siapa tidak bersyukur kepada sesama manusia, maka tidak bersyukur kepada Allah”

Item yang berbunyi “Saya mengucapkan terimakasih atas pemberian dari orang lain” merupakan item yang menggali maksud hadits di atas. Bersyukur juga tidak bisa dilepaskan dari orang lain yang merupakan perantara diberikannya nikmat Allah kepadanya. Bentuk terimakasih kepada orang lain bisa secara langsung diucapkan di hadapannya, atau jika tidak menemuinya, dapat mendoakannya. Oleh karena itu item yang berbunyi “Saya mendoakan orang lain yang telah memberikan saya manfaat dan

kemudahan” merupakan opsi bagi seseorang yang tidak bisa mengucapkan terimakasih secara langsung kepada seseorang yang menjadi perantara nikmat.

Syukur dalam dimensi perbuatan dapat dilihat dari beberapa indikator. Ibn Taymiyah menjelaskan bahwa salah satu bentuk syukur dengan menyedekahkan hartanya adalah sesuatu yang baik (Ibn Taymiyah, 1426H). Item yang berbunyi “Ketika saya mendapatkan nikmat dari seseorang, saya membalas dengan perbuatan baik kepadanya”, “Atas nikmat yang saya dapatkan, saya mengiringinya dengan kebaikan”, “Jika saya mendapat suatu nikmat, seringkali saya membantu orang lain”, “Ketika saya mendapatkan nikmat berupa harta, saya biasa menyisihkannya untuk bersedekah” bertujuan untuk melihat bagaimana seseorang bertindak

Tabel 4. Korelasi dengan Variabel Lain

Variabel	Korelasi dengan Syukur	Reliabilitas Skala
Sabar	0,637**	0,893
Kanaah	0,490**	0,902
Kemaafan	0,622**	0,935
Rida	0,684**	0,866
Tawakal	0,579**	0,878

melakukan perilaku nyata sebagai bentuk syukur dengan anggota badan (bi al-jawāriḥ). Di sinilah letak arah syukur.

Item yang berbunyi “Terkadang saya kurang puas atas nikmat yang sedikit”, “Jika sedang mendapatkan kesulitan, saya terlupa atas nikmat Allah karena terlalu memikirkikan kesusahan”, “Saya merasa bahwa nikmat yang saya peroleh hanya sedikit”, “Terkadang saya lupa bahwa nikmat yang saya dapatkan berasal dari Allah”, “Ketika mendapat rezeki, saya belum sulit merasakan kepuasan harta” adalah item yang mencoba melihat sejauh mana seseorang menerima, puas, senang, dan memahami nikmat tersebut.

DISKUSI

Penelitian ini memberikan pilihan

dari berbagai temuan berupa alat ukur syukur yang telah dikembangkan. Beberapa penelitian di Indonesia tentang syukur masih banyak yang mengadaptasi konsep Barat. Penelitian yang dilakukan Wakhidah, mencoba mencari hubungan antara dukungan sosial, *well-being*, dan bersyukur. Namun, alat ukur syukur masih mengadaptasi skala GRAT dan tidak menggunakan basis syukur dalam konsep Islam (Wakhidah, Hubungan antara dukungan sosial dan syukur dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa semester akhir uin sunan kalijaga, 2015). GRAT juga diadaptasi oleh Sativa dan Helmi dalam merancang alat ukur syukur (Sativa & Helmi, 2013). Begitupula yang dilakukan Ishak dengan mengadaptasi teori dari Emmons (Ishak, 2007).

Beberapa peneliti mencoba menyusun alat ukur dengan konteks responden muslim. Amjad menyusun alat ukur syukur yang diuji pada masyarakat Muslim Pakistan. Dimensi syukur berdasarkan dua aspek yaitu: 1) Bersyukur kepada sesama manusia;

Tabel 5. Analisis Faktor

Item	Factor	
	<i>Khārijyah</i>	<i>Dākhiliyah</i>
Ketika saya mendapatkan nikmat dari seseorang, saya membalas dengan perbuatan baik kepadanya	.806	
Atas nikmat yang saya dapatkan, saya mengiringinya dengan kebaikan	.755	
Ketika saya mendapat nikmat, saya segera mengucapkan alhamdulillah	.735	
Saya senantiasa mengucapkan pujian kepada Allah dalam setiap ibadah	.724	
Jika saya mendapat suatu nikmat, seringkali saya membantu orang lain	.720	
Saya mendoakan orang lain yang telah memberikan saya manfaat dan kemudahan	.714	
Saya mengucapkan terimakasih atas pemberian dari orang lain	.613	
Ketika saya mendapatkan nikmat berupa harta, saya biasa menyisihkannya untuk bersedekah	.552	
Terkadang saya kurang puas atas nikmat yang sedikit		.777
Jika sedang mendapatkan kesulitan, saya terlupa atas nikmat Allah karena terlalu memikirkikan kesusahan		.658
Saya merasa bahwa nikmat yang saya peroleh hanya sedikit		.655
Terkadang saya lupa bahwa nikmat yang saya dapatkan berasal dari Allah		.559
Ketika mendapat rezeki, saya sulit merasakan kepuasan harta		.530

2) Bersyukur kepada Allah. Namun, uji alat ukur yang dilakukan sebatas mencari konsistensi internal dengan Cronbach Alpha sebesar 0,75 dan melakukan validitas konkuren dengan menguji korelasi dengan variabel *relationship*, kebahagiaan, dan kepuasan hidup (Amjad, 2013). Kita melihat Amjad membuat dimensi syukur yang bersesuaian dengan salah satu hadis Nabi, yang mengatakan bahwa tidak disebut bersyukur kepada Allah jika tidak bersyukur kepada sesama manusia.

Dua dimensi bersyukur yang bersifat horizontal dan vertikal tidak menjadi pilihan peneliti untuk menyusun dimensi syukur. Hal ini karena semua dimensi dalam psikologi Islam seharusnya bersifat vertikal dan horizontal. Namun, penelitian yang dilakukan Amjad (2013) telah melahirkan suatu skala alat ukur kesilaman yang khas baik pada tataran dimensi dan konteks responden.

Penelitian lain bahkan berfokus pada bersyukur yang religius (*religious gratitude*). Bersyukur religius telah dibuat sebuah alat ukur yang disebut Gratitude Toward God Questionnaire yang pernah dikembangkan oleh Krause. Alat ukur ini memiliki konsistensi dengan

GQ-6. Selain itu, alat ukur Gratitude Toward God Questionnaire memiliki korelasi dengan kesehatan mental dan *subjective well-being* (Aghababaei & Tabik, 2013).

Jika membandingkan alat ukur ini dengan alat ukur lain yang sejenis, mala penelitian ini melakukan *review* dan menguji ulang beberapa alat ukur syukur. Alat ukur tersebut antara lain *Gratitude Questionnaire-6* (GQ6), *Gratitude Adjective Checklist* (GAC), dan *Gratitude Resentment and Appreciation Test* (GRAT),

AS (*Appreciation Scale*). Perkembangan alat ukur syukur di Asia sudah dikembangkan oleh beberapa ahli. Zhang Liyan dan Hou Xiaohua yang menjelaskan bahwa bersyukur terbagi dua, yaitu status bersyukur (*state gratitude*) dan sifat bersyukur (*trait gratitude*). Status bersyukur berarti emosi bersyukur yang sedang dirasakan. Adapun sifat bersyukur adalah kecenderungan seseorang untuk mengalami perasaan bersyukur. Dua tipe pengukuran tersebut telah dikembangkan secara unidimensional dan multidimensional (Liyana & Xiaohua, 2010). Tabel 6 menunjukkan

perbandingan dimensi dari berbagai alat ukur.

Dari keempat alat ukur baku tersebut, menunjukkan bahwa selama ini alat ukur syukur dikonstruksi cenderung secara horizontal tanpa mempertimbangkan aspek vertikal. Hanya satu dari alat ukur tersebut yang mengakomodasi dimensi vertikal dari bersyukur. Yaitu *Appreciation Scale* yang memasukan aspek ritual di dalamnya.

Selain itu, salah satu penelitian yang menemukan dimensi yang sesuai dengan rencana awal penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rohma. Di dalamnya menggunakan alat ukur bersyukur yang didasari atas aspek bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan perbuatan. Uji alat ukur yang digunakan hanya menggunakan pendekatan

konsistensi internal dengan rumus Cronbach Alpha dengan nilai 0,928 (Rohma, 2013). Kelemahan dari penelitiannya adalah tidak melengkapi uji alat ukur dengan pendekatan lain

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Syukur adalah rida atas nikmat Allah. Rida berbentuk penerimaan dengan hati setelah dipahami dengan ilmu, atau yang disebut dengan *ma'rifah al-ni'mah*. Kedua hal tersebut merupakan dimensi internal dari bersyukur (*al-shukr al-dākhiliyah*). Tidak cukup dikatakan bersyukur tanpa adanya responen berupa tindakan eksternal (*al-shukr al-khārijyah*) baik secara lisan maupun perbuatan. Dua dimensi tersebut telah ditemukan dalam penelitian ini secara empirik.

Studi literatur telah menemukan

beberapa konsep syukur. Kebanyakan ulama membagi syukur menjadi tiga dimensi, yaitu syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan. Namun, pendapat al-Ghazālī tentang *ma'rifah al-*

Tabel 6. Skala & Dimensi Syukur

Alat Ukur	Dimensi
GQ 6 McCullough, dkk (2002)	1) Secara frekuensi; 2) Intensitas, dan; 3) Stimulus
GRAT Watkins, dkk (2003)	1) Rasa berlimpahnya nikmat (<i>sense of abundance</i>); 2) Apresiasi sederhana (<i>simple appreciation</i>); 3) Apresiasi terhadap orang lain (<i>appreciation for others</i>); 4) Pentingnya mengeskpresikan syukur (<i>improtance of gratitude expression</i>)
AS (Adler & Fagley, 2005)	1) Interpersonal; 2) Fokus; 3) Kekaguman (<i>awe</i>); 4) Ritual; 5) Momen langsung (<i>present moment</i>); 6) Kehilangan; 7) Perbandingan diri atau sosial (<i>self/social comparison</i>)
Liyan & Xiaohua (2010)	1) Satus bersyukur; 2) Sifat bersyukur

ni'mah menginspirasi peneliti untuk menyesuaikan dimensi syukur dengan temuan empiris. Selain itu, hasil analisa Cronbach Alpha, ditemukan bahwa nilai reliabilitas sebesar 0,855 yang berarti bahwa cukup baik dalam sisi konsistensi internal.

Saran

Kekurangan dari penelitian ini ada tidak melakukan uji validitas dengan kriteria yang berlawanan, seperti: hasad, sombong, cinta dunia, dan sebagainya. Dengan adanya pembuktian tersebut, semakin jelas bahwa alat ukur tersebut merupakan variabel syukur yang dimaksud. Selain itu, alat ukur ini perlu diuji korelasi dengan alat ukur syukur yang baku seperti GRAT, GQ6, AS, atau Gratitude Toward God Questionnaire.

Kekurang lain adalah ditemukannya presentase kumulatif dari dua dimensi syukur yang hanya mampu menjelaskan variabel sebesar 47,62%. Oleh karena itu, untuk penelitian kedepan, perlu penambahan responden dan mencoba melihat apakah item yang telah teruji masih menunjukkan kumulatif yang rendah atau terjadi peningkatan. Dimensi tersebut tidak

dapat dipastikan sebelum melakukan analisis konfirmatori.

Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan analisis konfirmatori. Penelitian ini tidak melakukannya karena menyadari jumlah responden yang tidak mencukupi. Adanya hasil analisis eksploratori akan meyakinkan alat ukur ini untuk digunakan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2013). Gratitude and mental health: differences between religious and general gratitude in a muslim context. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(8), 761-766.
- Amjad, N. (2013). Gratitude in muslim context. *International Conference Of Cross Cultural Psychology, UCLA*. California: University of California, Los Angeles.
- al-Aṣḥāhānī, a.-R. (T.Th). *Muḥāḍarāt al-adibā'*. T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28.
- al-Baihaqī. (T.th). *Shu'b al-īmān li al-Baihaqā*. T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28.
- al-Baihaqī. (T.Th). *al-Zuhud al-kabīr li al-Baihaqī*. T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28.
- Chadha, N. K. (2009). *Applied psychometry*. New Delhi: SAGE Publications India.

- al-Dārimī. (T.Th). *Sunan al-Dārimī*. T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28.
- Froh, J., Fan, J., Emmons, R., Bono, G., Huebner, S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment, 23*(2), 311–324.
- al-Ghazālī. (T.Th). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah, V. 3.28.
- Helliwell, J. F., Huang, H., & Wang, S. (2015). The geography of world happiness. Dalam J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs, *World Happiness Report 2015* (hal. 12-40). New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Ibn 'Abd Allāh, S. (T.Th). *Naḍrah al-na'im fī makārim akhlāq al-Rasūl al-karīm*. Jedah: Dār al-Wasīlah.
- Ibn Taymiyah. (1426H). *Majmū'ah al-fatawā*. al-Iskandariyah: Dār al-Wafā.
- Ishak, F. F. (2007). *Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada lanjut usia*. Malang: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang.
- al-Kharā'iṭī. (T.Th). *Faḍīlah al-shukr li Allāh 'alā ni'matihī*. T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28.
- Landiyanto, E. A., Ling, J., Puspitasari, M., & Irianti, S. E. (2010). Wealth and happiness: Empirical evidence from indonesia. *Indonesian Regional Science Association (IRSA) International Conference*. Surabaya.
- Liyan, Z., & Xiaohua, H. (2010). Gratitude: Concept, measurement and related studies. *Advances in Psychological Science, 7*(2). http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTOTAL-XLKX201002037.htm
- McCullough, M. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249-266.
- al-Qāsimī, M. J.-D. (1401H). *Mau'izah al-Mu'minīn min Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Nafā'is.
- Rohma, N. H. (2013). Hubungan antara kepuasan hidup remaja dengan bersyukur pada Siswa SMAIT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta. *Jurnal Empathy, 2*(1). <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/1553>
- Salim, S. P. (2015). *Hubungan antara rasa syukur dengan optimisme pada santri Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Wacana, 5*(10). <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/9>
- Ibn Sirrī, H. (T.Th). *al-Zuhūd li Hanād ibn Sirrī*. T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah, 3.28.

Vernon, L., Dillon, J., & Steiner, A. (2009). Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women. *Anxiety, Stress, & Coping, 22(1)*, 117-127.

Wakhidah, M. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dan syukur dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa semester akhir uin sunan kalijaga*. Yogyakarta: Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.

Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behaviour and Personality, 31(5)*, 431-452.

Wizārah al-Awqāf wa al-Shu'ūn al-Islāmiyah al-Kuwait. (1427H). *al-Mausū'ah al-fiqhiyah al-kuwaitiyah*. Kairo: Dār Şafwah.

Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Article in Press Clinical Psychology Review*, hal. 1-16.