

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Syukur*

##### 1. Pengertian *Syukur*

Kata *syukur* yang dikutip oleh Ida Fitri Shobihah dalam Kamus Kontemporer Arab-Indonesia, berasal dari bahasa arab dengan kata dasar “*syakara*” yang artinya berterima kasih, bentuk masdar dari kalimat ini adalah *syukr*, *syukraan* yang artinya rasa terima kasih.<sup>1</sup>

*Syukur* dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah swt, dan untunglah (meyatakan perasaan lega, senang dan sebagainya).<sup>2</sup>

Secara bahasa *syukur* adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. *Syukur* adalah kebalikan dari *kufur*.<sup>3</sup> Hakikat *syukur* adalah menampakkan nikmat, sedangkan hakikat ke-*kufur*-an adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Ida Fitri Shobihah, “Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta”, *Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013), h. 23

<sup>2</sup>*Ibid.*

<sup>3</sup>Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana, (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004), h. 90

<sup>4</sup>Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 216

Menurut istilah *syara'*, *syukur* adalah pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah swt dengan disertai ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah swt.<sup>5</sup>

Menurut sebagian ulama, *Syukur* berasal dari kata “*syakara*”, yang artinya membuka atau menampakkan. Jadi, hakikat *syukur* adalah menampakkan nikmat Allah swt yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut atau dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki oleh Allah swt.<sup>6</sup>

## 2. Hakikat *Syukur*

Imam Ghazali menjelaskan bahwa *syukur* tersusun atas tiga perkara, yakni:<sup>7</sup>

- a. Ilmu, yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberinya, serta meyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah swt dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah swt dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam memuji-Nya hanya sebagai tanda keyakinan.
- b. *Hal* (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan tadi melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan.

---

<sup>5</sup>Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), h. 2

<sup>6</sup>Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 110-111

<sup>7</sup>Imam Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terj. Nur Hichmah. R. H. A Suminto, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983), h. 197-203

Men-*syukur*-i nikmat bukan hanya dengan menyenangi nikmat tersebut melainkan juga dengan mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah swt.

- c. Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan, dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa *syukur* dengan pujian kepada Allah swt dan anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah swt dengan melaksanakan perintah Allah swt dan menjauhi larangan-Nya.

Al Kharraz yang dikutip oleh Amir An-Najjar mengatakan *syukur* itu terbagi menjadi tiga bagian yaitu:<sup>8</sup>

- a. *Syukur* dengan hati adalah mengetahui bahwa nikmat-nikmat itu berasal dari Allah swt bukan selain dari-Nya.
- b. *Syukur* dengan lisan adalah dengan mengucapkan al-Hamdulillah dan memuji-Nya.
- c. *Syukur* dengan jasmani adalah dengan tidak mempergunakan setiap anggota badan dalam kemaksiatan tetapi untuk ketaatan kepada-Nya. Termasuk juga mempergunakan apa yang diberikan oleh Allah swt berupa kenikmatan dunia untuk menambah ketaatan kepada-Nya bukan untuk kebatilan.

Muhammad Quraish Shihab menyebutkan bahwa *syukur* mencakup tiga sisi, yaitu:<sup>9</sup>

- a. *Syukur* dengan hati yakni menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemurahan dari ilahi, yang

---

<sup>8</sup>Amir An-najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Terj. Hasan Abrori, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), h. 251-252

<sup>9</sup>Muhammad Quraish Shihab, *op. cit.*, h. 217

akan mengantarkan diri untuk menerima dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut.<sup>10</sup>

- b. *Syukur* dengan lidah yakni mengakui anugerah dengan mengucapkan al-Hamdulillah serta memuji-Nya.<sup>11</sup>
- c. *Syukur* dengan perbuatan yakni memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah swt.<sup>12</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hakikat *syukur* adalah mempergunakan nikmat yang dikaruniakan Allah swt untuk berbuat ketaatan kepada Allah swt guna mendekatkan diri kepada Allah swt.

### 3. Konsep Dasar *Syukur* dalam Al-Qur'an dan Hadits

#### a. Surat al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

*Artinya: "Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku."*<sup>13</sup>

Pada ayat ini, mengandung perintah untuk mengingat Allah swt melalui *dzikir*, *hamdalah*, *tasbih* dan membaca al-Qur'an dengan penuh

---

<sup>10</sup>*Ibid.*, h. 220

<sup>11</sup>*Ibid.*, h. 220-221

<sup>12</sup>*Ibid.*, h. 221

<sup>13</sup>Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI 2002, h. 29

penghayatan, perenungan, serta pemikiran yang mendalam sehingga menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah swt. Menjauhi larangan yang Allah swt tetapkan, sehingga Allah swt akan membuka pintu kebaikan.<sup>14</sup>

Ayat ini juga mengandung perintah untuk ber-*syukur* kepada Allah swt atas nikmat-nikmat yang telah dilimpahkan dengan cara mengelola dan memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan masing-masing fungsinya, kemudian memanjatkan pujian pada Allah swt dengan lisan dan hati, serta tidak mengingkari semua anugerah tersebut dengan cara mempergunakannya ke jalan yang bertentangan dengan syari'at dan sunatullah.<sup>15</sup>

Ayat ini merupakan peringatan kepada umat manusia agar tidak terperosok seperti umat terdahulu yang telah mengingkari nikmat-nikmat Allah swt dengan tidak menggunakan akal dan indra untuk merenungkan dan memikirkan untuk apa nikmat-nikmat tersebut serta bagaimana cara penggunaannya, sehingga Allah swt mencabut nikmat tersebut sebagai hukuman dan pelajaran bagi mereka.<sup>16</sup>

#### **b. Surat Ibrahim ayat 7**

---

<sup>14</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrn Abu bakar, (Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), h. 30

<sup>15</sup>*Ibid.*, h. 31-32

<sup>16</sup>*Ibid.*

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ<sup>ط</sup> وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ



Artinya: “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’.”<sup>17</sup>

#### c. Hadits Riwayat Muslim

انظروا إلى من أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله

Artinya: “Lihatlah orang yang dibawah kalian dan janganlah melihat orang yang di atas kalian, sebab hal itu akan mendidik kalian untuk tidak meremehkan nikmat Allah swt”. (HR. Muslim)

#### d. Hadits Riwayat Muslim

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ

فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: ”sungguh mengagumkan keadaan orang mukmin. Keadaan mereka senantiasa mengandung kebaikan. Dan, tidak terjadi yang demikian itu kecuali pada orang mukmin. Jika

---

<sup>17</sup>Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Qur'an, *op. cit.*, h. 346

*mendapatkan kesenangan, ia bersyukur. Hal itu merupakan kebaikan baginya. Jika tertimpa kesusahan ia bersabar. Hal itu juga merupakan kebaikan baginya.” (HR. Muslim).*

#### **4. Manfaat Syukur**

Manfaat *syukur* itu kembali pada orang yang ber-*syukur*, kebaikan yang ada kembali pada mereka yang ber-*syukur*, sebagaimana dalam surat An-Naml ayat 40.<sup>18</sup>

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, menyatakan empat manfaat ber-*syukur*, yakni:<sup>19</sup>

##### a. Menyucikan Jiwa

Ber-*syukur* dapat menjaga kesucian jiwa, sebab menjadikan orang dekat dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong atas apa yang diperolehnya.

##### b. Mendorong jiwa untuk beramal saleh

Ber-*syukur* yang harus ditunjukkan dengan amal saleh membuat seseorang selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagi kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan.

##### c. Menjadikan orang lain *ridha*

---

<sup>18</sup>Muhammad Quraish Shihab, *op. cit.*, h. 218

<sup>19</sup>Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), h. 251-252

Dengan ber-*syukur*, apa yang diperolehnya akan berguna bagi orang lain dan membuat orang lain *ridha*<sup>20</sup> kepadanya. Karena menyadari bahwa nikmat yang diperoleh tidak harus dinikmati sendiri tapi juga harus dinikmati oleh orang lain sehingga hubungan dengan orang lain pun menjadi baik.

d. Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat, hubungan yang baik dan lancar merupakan hal yang amat penting. Hanya orang yang ber-*syukur* yang bisa melakukan upaya memperbaiki dan memperlancar hubungan sosial karena tidak ingin menikmati sendiri apa yang telah diperolehnya.

Manfaat *syukur* lainnya, disebutkan oleh Aura Husna sebagai berikut:<sup>21</sup>

a. Menuntun hati untuk *ikhlas*

Karena *syukur* menuntun kita untuk tetap baik sangka pada Allah swt dalam segala hal yang terjadi dalam kehidupan ini maka *syukur* mampu menggerakkan hati untuk *ikhlas*<sup>22</sup> menerima ketetapan Allah swt.

b. Menumbuhkan optimisme

*Syukur* mengandung arti mengenali semua nikmat yang telah Allah swt karuniakan, termasuk didalamnya yakni dengan mengenali potensi-

---

<sup>20</sup>Lihat Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), h. 48. *Ridha* berarti senang.

<sup>21</sup>Aura Husna (Neti Suriana), *op. cit.*, h. 152-170

<sup>22</sup>*Ibid.*, h. 154. Ikhlas adalah Keterampilan untuk mengembalikan pikiran dan perasaan pada sumbernya yaitu Allah swt. Keterampilan untuk mengembalikan keinginan, harapan, dan cita-cita kepada Allah swt. Kemampuan untuk mengembalikan kesedihan, kecemasan, ketakutan, dan kekecewaan kepada Allah swt. Menggantungkan sepenuhnya harapan, keinginan, dan cita-cita hanya pada Allah swt, sehingga tetap baik sangka pada Allah swt ketika keinginan, harapan, dan cita-cita belum tercapai.



potensi yang Allah swt anugerahkan pada diri kita, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme<sup>23</sup>.

c. Memperbaiki kualitas hidup

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert Emmons<sup>24</sup>, menunjukkan bahwa orang yang ber-*syukur* mengalami perubahan kualitas hidup lebih baik. Sikap-sikap positif seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembang dengan baik pada mereka yang terbiasa mengungkapkan rasa *syukur*-nya setiap hari.

d. Membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik

Orang-orang yang hatinya diselimuti oleh rasa *syukur* lebih mudah berempati<sup>25</sup>, dermawan, dan ringan tangan membantu sesama, sehingga

---

<sup>23</sup>*Ibid.*, h.156. Optimisme adalah keyakinan akan kemampuan diri mengelola potensi yang dimiliki, baik potensi yang ada didalam diri maupun yang ada diluar diri.

<sup>24</sup>*Ibid.*, h. 162-165. Profesor Robert Emmons (Psikolog dari University of California) pada tahun 1998 melakukan penelitian empiris tentang manfaat ber-*syukur* bagi kehidupan seseorang dengan metode membandingkan. Membagi para responden dalam dua kelompok besar, kelompok responden pertama diwajibkan menuliskan lima hal yang mendorong mereka untuk ber-*syukur* setiap hari, sedangkan kelompok responden kedua diwajibkan menulis lima hal yang mendorong mereka untuk berkeluh kesah setiap hari. Setelah tiga pekan, para responden diwawancarai untuk mengetahui perubahan fisik dan psikis yang tumbuh setelah pembiasaan tersebut. Awalnya responden penelitiannya hanya melibatkan para mahasiswa jurusan psikologi kesehatan di universitasnya, namun pada tahun-tahun berikutnya respondennya diperluas ke berbagai ragam kondisi masyarakat yakni kelompok-kelompok responden yang terdiri dari pasien penerima organ cangkok, penderita penyakit otot syaraf, dan kelompok anak kelas lima SD yang sehat. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *syukur* yang senantiasa dipupuk dalam diri seseorang akan memberikan dampak positif, salah satunya adalah meningkatnya kualitas hidup seseorang baik secara fisik maupun psikis, diantaranya yaitu kemampuan untuk waspada, senantiasa bersemangat, lebih sabar, ceria, lebih sehat secara fisik, dan memiliki daya hidup yang lebih tinggi.

<sup>25</sup>Lihat Graham Richards, *Psikologi*, Terj. Jamilla, (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2010), h. 90. Empati adalah kemampuan seseorang untuk menempatkan diri pada posisi orang lain.

mudah diterima dalam masyarakat karena pada dirinya tersimpan sifat-sifat yang disenangi orang lain, yaitu ringan berbagi, memiliki sifat materialistis yang rendah<sup>26</sup>, tidak mendengki terhadap nikmat orang lain, dan mampu mengesampingkan ego pribadi<sup>27</sup>.

e. Mendatangkan pertolongan Allah swt

Nikmat Allah swt memang diberikan secara umum kepada seluruh manusia, namun pertolongan Allah swt hanya diberikan kepada hamba-hamba Allah swt yang dikehendaki-Nya. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim disebutkan siapa orang yang berhak mendapatkan pertolongan Allah tersebut, Rasulullah saw bersabda: “*Dan Allah senantiasa memberikan pertolongan kepada hamba-Nya selama ia menolong saudaranya*”. Dari hadits tersebut, dapat dipahami bahwa jika menolong hamba-Nya maka kita akan ditolong, dengan meringankan beban orang lain maka beban kita akan diringankan. *Syukur* menggerakkan hati dan pikiran untuk ringan berbuat suatu kebaikan bagi sesama sehingga akan mendatangkan pertolongan dari Allah swt.

Muhammad Syafi’ie el-Bantanie menyebutkan lima manfaat syukur, yakni sebagai berikut:<sup>28</sup>

a. Menghilangkan kesusahan

---

<sup>26</sup>Lihat Aura Husna (Neti Suriana), *op. cit.*, h. 167. Sifat materialistis yang rendah yaitu tidak terlalu menaruh perhatian penting terhadap materi. Tidak menilai keberuntungan dan keberhasilan dari sisi materi melainkan cenderung mencintai proses pencapaian keberhasilan.

<sup>27</sup>*Ibid.*, h. 168. Egoisme atau sifat selalu mementingkan diri sendiri adalah selalu ingin menang dan senang. Ego pribadi merupakan salah satu penyakit hati yang akan merusak hubungan persahabatan antar sesama. Biasanya ego tumbuh subur pada hati yang gersang dan jauh dari rasa *syukur*.

<sup>28</sup>Muhammad Syafi’ie el-Bantanie, *op. cit.*, h. 42-62

Dalam surat Al-Baqarah ayat 152, diterangkan agar kita selalu ingat kepada Allah swt. Salah satu cara mengingat Allah swt yakni dengan senantiasa ber-*syukur* kepada-Nya. Jika ingat Allah, Allah swt pun akan ingat kepada kita, maksudnya adalah Allah swt akan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita, dan salah satu bentuk rahmat serta karunia Allah swt adalah mengeluarkan kita dari kesulitan dan menunjukkan jalan kemudahan.

b. Mendatangkan rezeki

Dengan ber-*syukur* maka Allah swt akan membukakan pintu rezeki dari segala penjuru.

c. Menambah rezeki

Dalam surat Ibrahim ayat 7, disebutkan bahwa Allah swt akan menambah nikmat bagi orang yang ber-*syukur*.

d. Mendatangkan kesembuhan

Orang-orang yang tetap ber-*syukur* dalam kondisi sakit akan mendapatkan balasan yang luar biasa, yakni Allah swt akan menyembuhkan penyakitnya dan akan memberikan nikmat yang jauh lebih baik dari sebelumnya, seperti halnya dalam kisah nabi Ayub as<sup>29</sup>.

e. Mengantar ke surga

---

<sup>29</sup>*Ibid.*, h. 52-58. Kisah nabi ayub as. yang menghadapi ujian dari Allah swt dengan *sabar* dan tetap ber-*syukur* meski dalam kondisi sulit sekalipun. Ujian tersebut yakni hilangnya seluruh harta kekayaan beliau, dan meninggalnya semua putra-putri beliau dalam reruntuhan bangunan, serta beliau diberi penyakit kulit yang menjijikkan. Namun nabi Ayub tetap ber-*syukur* dan kualitas ibadahnya tetap terjaga, beliau beribadah dengan penuh ketaatan dan tetap berprasangka baik pada Allah swt. Kemudian Allah swt menyembuhkan nabi Ayub as dan menganugerahi nabi Ayub as kekayaan dan keturunan seperti sedia kala, bahkan lebih banyak dari sebelumnya.

Orang yang senantiasa ber-*syukur* kepada Allah swt, merasa diri cukup dan puas atas nikmat yang dikaruniakan Allah swt kepadanya, serta tidak iri terhadap apa yang diperoleh orang lain, akan dimudahkan baginya jalan menuju surga, sebagaimana dalam keterangan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Muslim, dan Nasa’i<sup>30</sup>.

## 5. Cara-Cara Menyatakan *Syukur*

Menurut Abu Bakar Abdullah bin Muhammad, berikut cara-cara menyatakan *syukur*:<sup>31</sup>

### a. Ber-*tasbih*

---

<sup>30</sup>*Ibid.*,h. 60-62. Anas bin Malik r.a. menuturkan bahwa suatu hari kami duduk bersama Rasulullah saw, tiba-tiba beliau bersabda “*sebenbar lagi akan datang seorang laki-laki calon penghuni surga*”. Tidak lama kemudian muncul seorang laki-laki anshar, jenggotnya basah oleh air wudhu dan tangan kirinya menenteng sandal. Esok harinya Rasulullah bersabda lagi “*sebenbar lagi akan datang seorang laki-laki calon penghuni surga*”. Tidak lama kemudian muncul laki-laki yang kemarin dengan jenggot yang basah oleh air wudhu dan tangan kirinya menenteng sandal. Pada hari ketiga, Rasulullah saw kembali bersabda “*sebenbar lagi akan datang seorang laki-laki calon penghuni surga*”. Dan laki-laki yang kemarin kembali muncul di hadapan kami. Begitu Rasulullah saw bangkit dari tempat duduknya, Abdullah bin Umar yang merasa penasaran membuntuti laki-laki yang disebut oleh Rasulullah saw sebagai calon penghuni surga. Ketika sampai di rumah laki-laki itu, Abdullah bin Umar berkata “*Bolehkah aku menginap di rumah mu selama tiga hari karena saya sedang berselisih dengan ayahku.*” Laki-laki itu menjawab dengan ramah, “*oh, silahkan*”. Selama tiga hari menginap di rumah laki-laki itu, Abdullah bin Umar memperhatikan perilaku laki-laki itu dengan cermat. Ia menuturkan bahwa selama tiga hari menginap di rumahnya, aku tidak pernah melihat dia bangun malam untuk shalat. Hanya saja setiap kali bangun tidur, ia selalu menyebut nama Allah swt dan ber-*takbir* sampai waktu subuh tiba. Aku juga hanya mendengar perkataan yang baik yang keluar dari mulutnya. Ketika waktu tiga hari telah habis, aku bertanya kepadanya “*wahai hamba Allah, sebenarnya aku tidak sedang berselisih dengan ayahku. Aku mendengar Rasulullah saw bersabda ‘sebenbar lagi akan datang calon penghuni surga’. Beliau mengulangnya sampai tiga kali selama tiga hari, dan ternyata laki-laki itu adalah kamu. Karena itu, aku merasa penasaran. Aku mengikutimu dan menginap di rumah mu untuk mengetahui amal apa yang kau lakukan, sehingga membuatmu termasuk calon penghuni surga. Akan tetapi, aku tidak melihat hal yang istimewa dari ibadahmu. Ceritakanlah apa yang kau lakukan sehingga Rasulullah saw bersabda demikian?.*” “*Tidak ada ibadahku yang istimewa sebagaimana yang tuan saksikan sendiri. Itulah ibadahku sehari-hari.*”. Ketika Abdullah bin Umar hendak meninggalkannya, laki-laki itu berkata “*Hanya saja aku tidak pernah menipu dan hianat terhadap seorang muslim, dan aku tidak pernah iri hati dan dengki atas karunia yang Allah swt berikan kepada orang lain.*” “*Inilah yang menyebabkan kamu menjadi calon penghuni surga*” jawab Abdullah bin Umar.

<sup>31</sup>Abu Bakar Abdullah bin Muhammad, *Syukur Membawa Nikmat*, Terj. S. A. Zemool, (Solo: CV. Pustaka Mantiq, 1992), h. 26-29

b. Ber-*dzikir*

Ber-*dzikir* merupakan sebagian dari cara ber-*syukur*. Abdullah bin Salam menyatakan bahwa nabi Musa as pernah bertanya pada Allah swt: “Ya Allah, *syukur* manakah yang patut dilakukan untuk Mu? Maka Allah berfirman: ‘Bukankah lidahmu senantiasa basah karena ber-*dzikir* kepada-Ku?’”.

c. Ucapan *Hamdalah* dan *Istighfar*

d. Berdoa

Rasulullah saw bersabda: “Doa yang paling utama ialah *La ilaha illallah*, sedangkan *dzikir* yang paling utama adalah *Alhamdulillah*”.

e. Melalui anggota badan

Aura Husna menjelaskan bahwa cara-cara yang dapat dilakukan untuk ber-*syukur* meliputi tiga hal:<sup>32</sup>

a. Hati

Merasa puas atau senang terhadap apa yang menjadi ketetapan Allah swt. Menyadari dengan sepenuh hati bahwa semua nikmat, kesenangan, dan segala sesuatu yang diperoleh semata-mata karena kemurahan dari Allah swt. Hati yang ber-*syukur* akan melahirkan jiwa yang *qana'ah*<sup>33</sup>.

b. Anggota Tubuh

---

<sup>32</sup>Aura Husna (Neti Suriana), *op. cit.*, h. 116-117

<sup>33</sup>Lihat Ahmad Bangun Nasution dan Royani Hanum Siregar, *Ahlak Tasawuf: Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasiannya (Disertai Biografi dan Tokoh-Tokoh Sufi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013), h. 74. *Qana'ah* yaitu ketabahan hati menerima nasib sebagaimana adanya.

Adanya tindak lanjut dari amalan hati yang nampak pada gerakan anggota tubuh sebagai bukti nyata dari rasa *syukur*. Namun tidak semua gerak anggota badan merupakan bentuk dari *syukur*, terdapat beberapa syarat gerak anggota tubuh yang menjadi bukti amal *syukur*, yakni:

- 1) Memanfaatkan anugerah yang telah diperoleh sesuai dengan maksud dan tujuan Allah swt menganugerahkan nikmat tersebut.
- 2) Melakukan amalan dengan penuh ketundukan dan rasa harap amalan itu akan diterima oleh Allah swt. Melakukan amalan dengan sepenuh hati dan bersungguh-sungguh.
- 3) Amal dari anggota tubuh harus sesuai dengan aturan syariat Allah swt.

Perwujudan *syukur* tidak hanya dalam bentuk ibadah vertikal kepada Allah swt, melainkan ibadah horizontal kepada sesama manusia. Amal *syukur* yang dilakukan oleh anggota tubuh ini memiliki dimensi sosial, misalnya: sedekah dalam bentuk materi dan non materi.

c. Lisan

*Syukur* dalam bentuk gerak lisan yakni dengan cara mengucapkan lafadz *hamdalah* dan memuji Allah swt serta tidak mengeluh terhadap nikmat yang tidak sesuai dengan kehendak diri sendiri.

## 6. Penghalang *Syukur*

Aura Husna menyebutkan adanya lima hal yang menjadikan penghalang *syukur*, yakni sebagai berikut:<sup>34</sup>

a. Hati yang sempit

---

<sup>34</sup>Aura Husna (Neti Suriana), *op. cit.*, h. 142-151

Hati yang sempit adalah hati yang disetir oleh hawa nafsu yang selalu mendewakan materi dan dipenuhi perasaan-perasaan negatif. Maka, bila kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan maksud keinginan hati akan muncul rasa kecewa, marah, bahkan meragukan keadilan Allah swt, sehingga rasa *syukur* semakin tertekan dan semakin berat untuk berkembang.

b. Mudah mengeluh

Keluhan cenderung akan melahirkan pikiran-pikiran dan sifat-sifat negatif dalam diri seseorang yang nantiya akan menjadi penghalang bagi dirinya untuk ber-*syukur*.

c. Memandang remeh terhadap nikmat Allah swt

Meremehkan nikmat yang telah dianugerahkan Allah swt akan menjadikan penghalang tumbuhnya rasa *syukur* pada diri seseorang.

d. Enggan berbagi

Sifat enggan berbagi atau *kikir* merupakan mental yang selalu merasa bahwa apa yang dimiliki masih sedikit sehingga ketika dibagikan kepada sesama akan muncul kekhawatiran tindakan tersebut akan menjatuhkan dirinya pada kemiskinan.

e. Mudah putus asa

Mudah putus asa ketika menjalani proses perjuangan, membuat seseorang jadi enggan ber-*syukur* karena menjadikan rintangan serta penghalang sebagai kambing hitam untuk sebuah kegagalan, dan akhirnya berhenti berjuang dan menyalahkan nasib atas kegagalan yang diterima.

Terdapat tiga penghalang *syukur* yang disebutkan oleh Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, yakni sebagai berikut:<sup>35</sup>

a. Cinta dunia

Cinta dunia akan membuat diri kita akan selalu merasa kurang dan tidak puas pada apa yang dimiliki dan menjadikan serakah serta lupa diri, lupa untuk ber-*syukur* dengan apa yang dimiliki.

b. *Bakhil*

Orang yang *bakhil* akan menahan hartanya dan enggan mendermakan hartanya. *Bakhil* akan menjauhkan seseorang dari sikap *syukur*, bahkan mendatangkan azab Allah di dunia dan di akhirat, sebagaimana dijelaskan dalam surat Ali Imron ayat 180.

c. *Hasud*

Sifat *Hasud*<sup>36</sup> merupakan cerminan rasa tidak puas terhadap apa yang telah dikaruniakan Allah, karena itu *hasud* menjauhkan seseorang dari *syukur*.

## B. Konsep Diri Positif

### 1. Pengertian Konsep Diri

Dalam pengertian konsep diri, ada beberapa ahli yang memberikan penjelasan mengenai hal tersebut, antara lain sebagai berikut :

---

<sup>35</sup>Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *op. cit.*, h. 66-76

<sup>36</sup>*Ibid.*, h. 76. *Hasud* yaitu iri terhadap nikmat yang diperoleh orang lain dan berusaha untuk menghilangkan nikmat itu dari orang tersebut.



- a. R. B. Burns yang dikutip Clara R. Pudjijogyanti. konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri.<sup>37</sup>
- b. Cawagas yang dikutip Clara R. Pudjijogyanti. Konsep diri adalah mencakup seluruh pandangan individu terhadap dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kepandaiannya, kegagalannya, dan lain sebagainya.<sup>38</sup>
- c. Brooks yang dikutip Rosidi. konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri sendiri yang bersifat psikologis, biologis, sosial dan fisik.<sup>39</sup>
- d. Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh M. Nur Ghuftron dan Rini Risnawita S. Konsep diri adalah gambaran mental diri seseorang.<sup>40</sup>
- e. Muntholi'ah. konsep diri adalah gambaran mental seseorang terhadap dirinya, pandangan terhadap diri, penilaian terhadap diri serta usaha untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri.<sup>41</sup>
- f. William H. Fitts yang dikutip Hendriati Agustiani. konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan.<sup>42</sup>

---

<sup>37</sup>Clara R. Pudjijogyanti, *Konsep Diri dalam Pendidikan*, (Jakarta: Arcan, Cet. II, 1991), h. 2

<sup>38</sup>*Ibid.*

<sup>39</sup>Rosidi, *Spiritualitas dan Konsep Diri Narapidana (Studi Narapidana di LP Kedungpane)*, (Semarang: Puslit IAIN Walisongo, 2010), h. 13

<sup>40</sup>M. Nur Ghuftron dan Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2010), h. 13

<sup>41</sup>Muntholi'ah, *Konsep Diri Positif Penunjang Prestasi PAI*, (Semarang: Gunung Jati dan Yayasan al Qalam, 2002), h. 27

<sup>42</sup>Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*, (Bandung: PT. Refika Aditama, Cet. II, 2009), h. 138

Berdasarkan Uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri merupakan sikap, keyakinan, pandangan, gambaran dan penilaian yang dimiliki oleh seseorang tentang dirinya sendiri yang meliputi karakter fisik, psikis dan sosial yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman dan interaksi dari seseorang dengan orang lain.

## 2. Aspek-Aspek Konsep Diri

Aspek konsep diri menurut Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita adalah sebagai berikut:<sup>43</sup>

### a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya. Individu didalam benaknya terdapat satu daftar yang menggambarkan dirinya.<sup>44</sup> Aspek pertama dari konsep diri adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya atau penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang diri individu. Gambaran diri tersebut pada gilirannya akan membentuk citra diri.<sup>45</sup>

Citra diri adalah cara individu melihat dirinya dan berfikir mengenai dirinya. Citra diri disebut “cermin diri”. Individu akan melihat ke cermin untuk mengetahui bagaimana harus bertindak pada suatu keadaan tertentu. Individu akan selalu bersikap sesuai dengan gambaran yang muncul dalam cermin. Bila individu melihat diri di cermin sebagai orang yang percaya diri

---

<sup>43</sup>M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S., *op. cit.*, h. 17-18

<sup>44</sup>*Ibid.*, h. 17

<sup>45</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Cet. III, 2011), h.166

dan mampu belajar dengan baik, maka setiap kali belajar akan merasa percaya diri dan mampu.<sup>46</sup>

Gambaran diri merupakan kesimpulan dari pandangan individu dalam berbagai peran yang individu pegang, seperti sebagai orang tua, karyawan, pelajar, dan seterusnya. Pandangan individu tentang watak kepribadian yang dirasa tentang dirinya, seperti jujur, setia, gembira, bersahabat, dan seterusnya. Pandangan individu tentang sikap yang ada pada dirinya, kemampuan yang dimiliki, dan berbagai karakteristik lainnya yang individu lihat melekat pada dirinya.<sup>47</sup>

Pengetahuan tentang diri juga berasal dari kelompok sosial yang diidentifikasi oleh individu tersebut. Pengetahuan tentang diri juga dapat berganti setiap saat sepanjang individu mengidentifikasikan diri terhadap suatu kelompok tertentu, maka kelompok tersebut memberikan informasi lain yang dimasukkan ke dalam potret diri mental individu.<sup>48</sup>

b. Harapan

Pada saat tertentu, seseorang mempunyai suatu aspek pandangan tentang dirinya. Individu juga mempunyai satu aspek pandangan lain yaitu tentang kemungkinan menjadi apa di masa mendatang. Individu mempunyai pengharapan bagi dirinya sendiri. Pengharapan ini merupakan diri ideal atau diri yang dicita-citakan.<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup>Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategy Petunjuk Praktis Untuk Menerapkan Accelerated Learning*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, Cet. IV, 2004), h. 21

<sup>47</sup> Desmita, *loc. cit.*,

<sup>48</sup>M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S., *loc. cit.*

<sup>49</sup>*Ibid.*

Cita-cita diri atau diri ideal terdiri atas dambaan, harapan, keinginan bagi diri, atau menjadi manusia seperti apa yang individu inginkan. Cita-cita diri akan menentukan konsep diri dan perilaku seseorang, serta akan membangkitkan kekuatan yang mendorong individu menuju masa depan. Apapun standar diri ideal yang individu tetapkan, sadar atau tak sadar akan membuat individu senantiasa berusaha untuk dapat memenuhinya.<sup>50</sup>

c. Penilaian

Penilaian diri sendiri merupakan pandangan individu tentang harga atau kewajarannya sebagai pribadi. Individu berperan sebagai penilai tentang dirinya sendiri, menilai apakah individu bertentangan dengan pengharapan bagi diri sendiri (saya dapat menjadi apa), dan standar yang individu tetapkan bagi dirinya sendiri (saya seharusnya menjadi apa). Hasil dari penilaian tersebut membentuk rasa harga diri yaitu seberapa besar individu menyukai diri sendiri.<sup>51</sup>

Orang yang hidup dengan standar dan harapan-harapan untuk dirinya sendiri, dengan menyukai siapa dirinya, apa yang sedang dikerjakannya, dan akan ke mana dirinya, akan memiliki rasa harga diri yang tinggi. Sebaliknya orang yang terlalu jauh dari standar dan harapan-harapannya, akan memiliki rasa harga diri yang rendah. Dengan demikian dapat dipahami bahwa penilaian akan membentuk penerimaan terhadap diri serta harga diri seseorang.<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup>Desmita, *op. cit.*, h. 167

<sup>51</sup>*Ibid.*, h. 168

<sup>52</sup>*Ibid.*

Santrock yang dikutip oleh Desmita, menjelaskan bahwa harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi individu tersebut terlihat dari penghargaan yang diberikan terhadap eksistensi dan keberartian dirinya.<sup>53</sup>

Individu yang memiliki harga diri positif akan menerima dan menghargai dirinya sendiri sebagaimana adanya dan tidak menyalahkan kekurangan atau ketidak sempurnaan dirinya. Ia merasa puas dan bangga dengan hasil karya nya sendiri serta percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan.<sup>54</sup>

Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri negatif merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga, dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidak sempurnaan dirinya. Ia cenderung tidak percaya diri dalam melakukan setiap tugas dan tidak yakin dengan ide-ide yang dimiliki.<sup>55</sup>

Dikemukakan juga oleh Rogers yang dikutip oleh Rosidi bahwa terdapat tiga aspek konsep diri, yakni sebagai berikut:<sup>56</sup>

- a. Aspek konsep diri personal, adalah bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, meliputi aspek fisik dan perilaku diri sendiri, seperti: saya memiliki mata coklat atau saya adalah pribadi yang menarik.
- b. Aspek konsep diri sosial, adalah bagaimana orang lain menilai tentang diri seseorang, contohnya orang lain menilai saya sebagai orang yang mempunyai rasa humor yang tinggi.

---

<sup>53</sup>*Ibid.*, h. 165

<sup>54</sup>*Ibid.*

<sup>55</sup>*Ibid.*, h. 165-166

<sup>56</sup>Rosidi, *op. cit.*, h. 16

- c. Aspek konsep diri ideal, adalah apa yang diharapkan seseorang dari dirinya sendiri, contohnya: saya ingin menjadi seorang pengacara.

Sementara itu, Brownsky yang dikutip oleh Tentrem Rahayuningsih menyebutkan adanya empat aspek konsep diri sebagai berikut:<sup>57</sup>

- a. Aspek Fisik, yaitu penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya, seperti tubuh, pakaian, dan lain-lain.
- b. Aspek Psikis, yaitu meliputi pikiran, perasaan yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.
- c. Aspek Sosial, yaitu bagaimana peranan sosial yang dimainkan oleh individu dan penilaian individu terhadap peran tersebut.
- d. Aspek Moral, yaitu meliputi nilai dan prinsip yang memberi arti serta arah bagi kehidupan seseorang.

### 3. Faktor-Faktor Pembentuk Konsep Diri

Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S. menyebutkan sumber informasi penting dalam pembentukan konsep diri, antara lain:<sup>58</sup>

- a. Orangtua, dikarenakan orangtua adalah kontak sosial yang paling awal dan paling kuat dialami oleh individu.
- b. Teman sebaya, karena selain individu membutuhkan cinta dari orang tua juga membutuhkan penerimaan dari teman sebaya dan apa yang

---

<sup>57</sup>Tentrem Rahayuningsih, "Hubungan antara Tingkat Konsep Diri dengan Tingkat Motivasi Berkonsultasi pada Siswa SMA PIRI I Yogyakarta", *Skripsi* (Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2007), h. 16

<sup>58</sup>M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S., *op. cit.*, h. 16

diungkapkan pada dirinya akan menjadi penilaian terhadap diri individu tersebut.

c. Masyarakat

Dalam masyarakat terdapat norma-norma yang akan membentuk konsep diri pada individu, misalnya: pemberian perlakuan yang berbeda pada laki-laki dan perempuan akan membuat laki-laki dan perempuan berbeda dalam berperilaku.

R.B. Burns menyatakan ada lima hal yang menjadi sumber pokok pembentuk konsep diri yakni:<sup>59</sup>

- a. Citra tubuh merupakan evaluasi terhadap diri secara fisik.
- b. Bahasa yaitu kemampuan melakukan konseptualisasi dan memverbalisasikan diri.
- c. Umpan balik yang ditafsirkan dari lingkungannya tentang bagaimana orang-orang lain yang dihormatinya memandang pribadi tersebut dan tentang bagaimana pribadi tadi secara relatif ada keselarasan dengan norma-norma dan nilai-nilai masyarakat yang bermacam-macam.
- d. Identifikasi dengan model dan peran jenis yang tepat.
- e. Pola asuh orang tua.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

---

<sup>59</sup>R. B. Burns, *Konsep Diri, Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, Terj. Eddy, (Jakarta: Arcan, 1993), h. 189

Menurut M. Argyle yang dikutip oleh Malcolm Hardy dan Steve Heyes, menyebutkan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi konsep diri, yakni:<sup>60</sup>

a. Reaksi dari orang lain

Respon orang lain terhadap diri memberikan pengaruh terhadap konsep diri seseorang. Segala sanjungan, senyuman, pujian dan penghargaan akan menyebabkan penilaian positif terhadap diri seseorang, sedangkan ejekan dan cemoohan serta hardikan akan menyebabkan penilaian negatif terhadap diri seseorang.

b. Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri sangat tergantung kepada cara bagaimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Konsep diri tidak lepas dari pengamatan individu dalam melihat kelebihan dan kelemahannya terhadap orang lain sehingga cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain.

c. Peranan seseorang

Setiap individu memainkan peran yang berbeda-beda. Di dalam setiap peran tersebut, individu diharapkan akan melakukan perbuatan dengan cara itu. Dengan peran yang berbeda-beda akan berpengaruh terhadap konsep diri seseorang.

d. Identifikasi terhadap orang lain

---

<sup>60</sup>Malcolm Hardy dan Steve Heyes, *Pengantar Psikologi*, Terj. Soenardji, (Jakarta: Erlangga, 1988), h. 138-140



Proses identifikasi dengan meniru beberapa nilai, keyakinan, dan perbuatan orang yang dikagumi membuat individu merasa memiliki beberapa sifat dari orang yang dikagumi.

Menurut Wuryanano yang dikutip oleh Rosidi, terdapat tiga faktor yang mempengaruhi konsep diri, yakni:<sup>61</sup>

- a. Cita-cita diri, adalah Keinginan untuk mencapai sesuatu tujuan, harapan, dan keinginan pribadi yang dipengaruhi oleh lingkungan disekitarnya seperti orang tua, teman atau tetangga.
- b. Citra diri, dibangun oleh sebuah gambaran tentang diri yang menurut keyakinan dianggap benar. Citra diri sebenarnya muncul sebagai “konsepsi diri mengenai seperti apakah dirinya sebenarnya”.
- c. Harga diri, merupakan penilaian diri terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Frekuensi pencapaian tujuan akan menghasilkan harga diri yang rendah atau harga diri yang tinggi.

Menurut Singgih D. Gunarsa, terdapat empat faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu:<sup>62</sup>

- a. Jenis kelamin
- b. Harapan-harapan
- c. Suku bangsa
- d. Nama dan pakaian

## 5. Jenis Konsep Diri

---

<sup>61</sup>Rosidi, *op. cit.*, h. 22-24

<sup>62</sup>Gunarsa D. Singgih, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, cet. XII, 2006), h. 242-246

Menurut Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S. Konsep diri dibagi menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.<sup>63</sup>

Tanda-tanda konsep diri yang positif disebutkan William D. Brook dan Philip Emmert yang dikutip oleh Jalaluddin Rakhmat, sebagai berikut: meyakini kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah, merasa sepadan dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, sadar bahwa tiap orang memiliki beragam perasaan dan perilaku yang tidak sepenuhnya disetujui oleh masyarakat, dan sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dengan berupaya untuk memperbaikinya.<sup>64</sup>

Menurut R. B. Burns, orang yang berkonsep diri positif memiliki harga diri, berkompetensi, dan percaya diri. Maka ia memiliki penerimaan diri yang sama berharganya dengan orang lain meski berbeda bakat dan sifat-sifat yang spesifik, menunjukkan karakteristik bersikap konsisten, berperilaku dengan cara-cara yang konsisten, dan mengesampingkan pengalaman yang merugikan.<sup>65</sup>

Secara lebih spesifik, D.E. Hamachek yang dikutip oleh Jalaluddin Rakhmat menyebutkan sebelas karakteristik orang yang mempunyai konsep diri positif, yakni sebagai berikut:<sup>66</sup>

---

<sup>63</sup>M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S., *op. cit.*, h. 19

<sup>64</sup>Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Cet. X, 1996), h.105

<sup>65</sup>R. B. Burns, *op. cit.*, h. 280

<sup>66</sup>Jalaluddin Rakhmat, *op. cit.*, h. 106

- a. Ia meyakini betul-betul nilai-nilai dan prinsip-prinsip tertentu serta bersedia mempertahankannya, walaupun menghadapi pendapat kelompok yang kuat. Tetapi ia juga merasa dirinya cukup tangguh untuk mengubah prinsip-prinsip itu bila pengalaman dan bukti- bukti baru menunjukkan ia salah.
- b. Ia mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebih-lebihan, atau menyesali tindakannya jika orang lain tidak menyetujui tindakannya.
- c. Ia tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mencemaskan apa yang akan terjadi esok, apa yang telah terjadi waktu yang lalu, dan apa yang sedang terjadi waktu sekarang.
- d. Ia memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan, bahkan ketika ia mengalami kegagalan atau kemunduran.
- e. Ia merasa sama dengan orang lain, sebagai manusia tidak tinggi atau rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam kemampuan tertentu, latar belakang keluarga, atau sikap orang lain terhadapnya.
- f. Ia sanggup menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, paling tidak bagi orang-orang yang ia pilih sebagai sahabatnya.
- g. Ia dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati, dan menerima penghargaan tanpa merasa bersalah.
- h. Ia cenderung menolak usaha orang lain untuk mendominasinya.
- i. Ia sanggup mengakui pada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan, dari perasaan marah sampai cinta, sedih sampai bahagia, dari kekecewaan yang mendalam sampai kepuasan yang mendalam pula.

- j. Ia mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan yang meliputi pekerjaan, permainan, ungkapan diri yang kreatif, persahabatan, atau sekedar mengisi waktu.
- k. Ia peka pada kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah diterima, dan terutama sekali pada gagasan bahwa ia tidak bisa bersenang-senang dengan mengorbankan orang lain.

Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S., menjelaskan bahwa konsep diri yang positif adalah penerimaan yang mengarahkan individu ke arah sifat yang rendah hati, dermawan, dan tidak egois. Jadi, orang dengan konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri baik yang merupakan kekuarang maupun kelebihan.<sup>67</sup>

Sebaliknya, tanda konsep diri negatif disebutkan William D. Brook dan Philip Emmert yang dikutip oleh Jalaluddin Rakhmat, di antaranya, yakni: peka pada kritik, mudah marah, koreksi atas dirinya menjatuhkan harga diri, cenderung selalu mengeluh, mencela, meremehkan orang lain, cenderung merasa tidak disenangi orang lain, dan memandang orang lain sebagai musuh sehingga tidak dapat menciptakan keakraban dalam berhubungan dengan orang lain serta bersikap pesimis pada kompetisi.<sup>68</sup>

Menurut R. B. Burns, orang yang menganggap dirinya rendah atau berkonsep diri negatif akan berperasaan inferioritas, tidak memadai, penuh kegagalan, tidak berharga dan tidak merasa aman. Akibatnya ia sangat peka

---

<sup>67</sup>M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S., *op. cit.*, h. 20

<sup>68</sup>Jalaluddin Rakhmat, *op. cit.*, h. 105

terhadap kritik, memiliki sifat hiperkritis, merasa takut gagal dan menumpahkan kesalahan kepada orang lain, sering merespon sanjungan terhadap dirinya secara berlebihan dan memiliki sifat suka menyendiri, malu-malu dan tidak ada minat pada persaingan.<sup>69</sup>

### C. Hubungan antara *Syukur* dan Konsep Diri Positif

Konsep diri menurut William H. Fitts yang dikutip oleh Hendriati Agustiani adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi individu dengan lingkungan.<sup>70</sup> Dalam kegiatan belajar, konsep diri sangat dibutuhkan guna menunjang pencapaian prestasi akademik, adanya konsep diri yang positif menjadi bagian yang penting bagi peserta didik jika ingin maju dan berkembang.

Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam melaksanakan aktivitas belajar karena kecenderungan untuk bertingkah laku pada individu biasanya sesuai dengan konsep dirinya.<sup>71</sup> Sebab konsep diri berperan penting dalam menentukan perilaku seseorang, karena perilaku seseorang akan sesuai dengan caranya memandang dirinya sendiri. Bila ia memandang dirinya sebagai orang yang tidak memiliki cukup kemampuan untuk melakukan suatu tugas, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidak mampuannya tersebut.<sup>72</sup>

---

<sup>69</sup>R. B. Burns, *op. cit.*, h. 279-280

<sup>70</sup>Hendriati Agustiani, *op. cit.*, h. 138

<sup>71</sup>Muntholi'ah, *op. cit.*, h. 44

<sup>72</sup>Clara R. Pudjijogyanti, *op. cit.*, h. 4

Bila siswa melihat dirinya mempunyai banyak sifat yang negatif dari pada yang positif, seperti contohnya bila menganggap temannya lebih mampu, efektif dan kompeten sehingga mengakibatkan kurangnya rasa bangga diri dan kurang berprestasi, akan berdampak buruk pada prestasi akademiknya.

Dan apabila dikaitkan dengan pengertian *syukur* nikmat maka konsep diri positif mengarah kepada *syukur* nikmat. Sedangkan konsep diri negatif mengarah kepada *kufur* nikmat, dimana tidak mau men-*syukur*-i apa yang telah ada pada dirinya, baik kemampuan ataupun kelemahannya. Tidak ada usaha untuk menghilangkan atau menepis kelemahan-kelemahannya, karena putus asa untuk mengembangkan apa yang menjadi potensinya, sebab telah tertutup oleh ke-*kufur*-annya, maka dengan men-*syukur*-i nikmat yang diberikan oleh Allah swt akan mendorong seseorang untuk memiliki konsep diri yang positif.

Mendayagunakan segenap potensi untuk mengubah kehidupan menjadi lebih baik adalah salah satu bentuk *syukur* kepada Allah swt atas nikmat anggota tubuh dan potensi luar biasa yang telah dikaruniakan oleh Allah swt dengan tidak berkeluh kesah mempermasalahkan kesusahan dan kegagalan yang di alami.<sup>73</sup> Kemudian, Men-*syukur*-i kesehatan yang ada pada diri dengan mempersembahkan yang terbaik dalam kehidupan ini.<sup>74</sup> Yang nantinya akan membuat diri melakukan apa yang bisa dilakukan dengan sebaik-baiknya sehingga mampu mengubah diri menjadi lebih baik.

Menurut R. B. Burns, orang yang menganggap dirinya rendah atau berkonsep diri negatif akan berperasaan inferioritas, tidak memadai, penuh

---

<sup>73</sup>Muhammad Syafi'ie el-bantanie, *op. cit.*, h. 24

<sup>74</sup>*Ibid.*, h. 109

kegagalan, tidak berharga dan tidak merasa aman. Akibatnya ia sangat peka terhadap kritik, memiliki sifat hiperkritis, merasa takut gagal dan menumpahkan kesalahan kepada orang lain, sering merespon sanjungan terhadap dirinya secara berlebihan dan memiliki sifat suka menyendiri, malu-malu dan tidak ada minat pada persaingan.<sup>75</sup> Siswa yang berkonsep diri negatif akan merasa rendah diri, kurang percaya diri, dan merasa diri sebagai orang yang gagal, tidak ada kemampuan.

Secara psikologis rasa *syukur* dapat memberikan kepuasan pada diri sendiri sehingga mampu menghilangkan perasaan resah ketika gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan.<sup>76</sup> Dan juga, *Syukur* mengandung arti mengenali semua nikmat yang telah Allah swt karuniakan, termasuk didalamnya yakni dengan mengenali potensi-potensi yang Allah swt anugerahkan pada diri ini, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme yang membuat diri bersemangat menghadapi tantangan.<sup>77</sup> Maka dengan perasaan ber-*syukur* pada diri siswa, akan menumbuhkan rasa tidak takut gagal dan berani mencoba hal baru sehingga tidak bersikap pesimis terhadap kompetisi serta meningkatkan rasa percaya dirinya. Tentu saja hal ini memberikan pengaruh positif dalam upayanya untuk meraih prestasi akademik yang lebih baik lagi.

Sementara itu, orang yang berkonsep diri positif memiliki harga diri, berkompotensi, dan percaya diri. Dan ia memiliki penerimaan diri yang sama berharganya dengan orang lain meski berbeda bakat dan sifat-sifat yang spesifik,

---

<sup>75</sup>R. B. Burns, *op. cit.*, h. 279-280

<sup>76</sup>Khairunnas Rajab, *Obat Hati*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010), h. 127

<sup>77</sup>Aura Husna (Neti Suriana), *op. cit.*, h.156

menunjukkan karakteristik bersikap konsisten, berperilaku dengan cara-cara yang konsisten, dan mengesampingkan pengalaman yang merugikan.<sup>78</sup>

Dan dapat diketahui bahwa *syukur* mampu menuntun diri untuk tetap baik sangka terhadap Allah swt dalam segala hal yang terjadi pada kehidupan ini, sehingga mampu menggerakkan hati untuk *ikhlas* menerima ketetapan Allah swt.<sup>79</sup> Sehingga dengan adanya rasa *syukur* yang tertanam dalam diri siswa mengarahkannya untuk menerima kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya.

Selain itu, nilai dalam ajaran *syukur* mengarahkan untuk selalu memaknai setiap peristiwa dalam kehidupan dengan sudut pandang positif.<sup>80</sup> Maka mampu meningkatkan kemampuan diri untuk berpikir positif serta memiliki evaluasi diri yang bagus dan membangun konsep diri yang lebih positif.

Siswa yang men-*syukur*-i nikmat dari Allah swt, akan menerima apapun yang Allah swt anugerahkan pada dirinya. Senantiasa baik sangka pada ketetapan Allah swt, sehingga menerima kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya dan menerima dirinya sama berharganya dengan teman lainnya. Menggunakan karunia yang Allah swt berikan pada dirinya dengan sebaik-baiknya. Mengelola kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya dengan baik, terutama kemampuan serta potensi dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa adanya rasa *syukur* pada diri siswa membuatnya mengenali berbagai nikmat dan karunia Allah swt yang ada pada dirinya, yakni mengenali kelebihan, kekurangan, dan potensi dirinya. Dan dengan

---

<sup>78</sup>R. B. Burns, *op. cit.*, h. 279-280

<sup>79</sup>Aura Husna (Neti Suriana), *op. cit.*, h. 154

<sup>80</sup>Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *op. cit.*, h. 46



menyadari hadirnya nikmat serta karunia tersebut akan melahirkan kepercayaan diri, keberanian, dan optimisme. Sehingga tidak merasa rendah diri dan mengarahkannya pada konsep diri yang positif.

Konsep diri positif akan membawa siswa pada kepercayaan diri, tidak rendah diri, penuh optimisme, dan berani berkompetisi dengan teman lainnya. Sehingga dalam proses kegiatan belajar, menunjang siswa lebih maju dan berkembang untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik lagi.

Maka kemungkinan besar terdapat hubungan antara *syukur* dengan konsep diri positif, dikarenakan apabila semakin tinggi rasa *syukur* yang tertanam dalam diri siswa maka semakin tinggi pula tingkat konsep diri positif siswa. Begitu sebaliknya, apabila masih rendah rasa *syukur* yang tertanam pada diri siswa maka rendah pula tingkat konsep diri positif siswa.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.<sup>81</sup> Sehingga hipotesis merupakan suatu kesimpulan yang belum teruji kebenarannya secara pasti. Artinya ia masih harus dibuktikan kebenarannya.

Berdasarkan landasan teori diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ada hubungan positif antara *syukur* dan konsep diri positif siswa MTs NU

---

<sup>81</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, Cet. IV, 2013), h. 99

Nurul Huda Semarang. Artinya semakin tinggi *syukur* siswa, maka konsep diri positif nya semakin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah *syukur* siswa maka konsep diri positif nya semakin rendah pula.