

KEBERSYUKURAN (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)

Ida Fitri Shobihah

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Abstrak

Syukur menjadi salah satu bagian dari psikologi positif yang menggambarkan kondisi psikologis internal dalam nuansa Islam seperti jawaban dari respon terhadap semua yang mengalami. Bagi para ulama, syukur adalah ungkapan terima kasih secara penuh kepada Allah yang diwujudkan melalui tindakan yang terpuji. Proses syukur melibatkan kapasitas kognitif, unsur-unsur budaya dan agama yang dimiliki oleh setiap individu melalui proses belajar yang dialami. Orang-orang yang bersyukur dengan totalitas akan didorong untuk menjadi orang yang ikhlas, sabar, bersahaja, tidak mudah untuk menyalahkan Tuhan, murah hati, cukup, humanis, tidak materialistis, berpikir positif, dan nrimo. Dengan demikian ,

kondisi psikologis orang-orang yang bahagia, tenang, dan kedamaian dalam keadaan apapun. Orang-orang yang bersyukur mencerminkan nilai-nilai Pancasila sebagai ideologi dan dasar Indonesia, serta menjadi bagian dari upaya untuk membangun karakter bangsa.

Kata Kunci: Syukur, Karakter Bangsa, Ulama

A. Pendahuluan

Bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki karakter kuat. Tantangan di tengah arus globalisasi dan modernitas ini menjadikan karakter dan moralitas bangsa bagian dari permasalahan yang ada di negara-negara berkembang sebagaimana Indonesia. Semakin tahun semakin banyak tindakan kriminalitas yang terjadi di Indonesia, baik dari kalangan muda hingga dewasa bahkan para pejabat serta tokoh terkemuka yang ada di Indonesia pun terjebak. Mulai dari tawuran yang semakin marak terjadi di kalangan pemuda Indonesia, salah satunya sebagaimana yang dikabarkan oleh okezone.com pada tanggal 30 Juli 2013 bahwa terjadi tawuran pelajar yang melibatkan kelompok pelajar dari berbagai sekolah yang terjadi hingga dua kali berurutan dari anak SMP hingga SMA baik yang berlabel Islam maupun tidak, yang diduga terjadi hanya karena kesalahpahaman antara kelompok satu dengan lainnya.¹

Kabar serupa juga didapatkan pada SINDOnews.com yang mengatakan bahwa tingkah geng motor saat ini menjadi pemicu keresahan masyarakat dan permasalahan yang dirisaukan oleh pemerintah, sebagaimana pada tanggal 14 Mei 2013 di Yogyakarta terjadi pelemparan bom molotov di SMKN 3 Yogyakarta yang dilakukan oleh geng motor para siswa baik dari jenjang SMP maupun SMA.² Generasi Indonesia masa kini sering terjebak dengan kesenangan pribadi, begitu ungkap Psikolog Klinis, Heri Widodo, M.Psi. pada Liputan6.com., pengasuhan dan lingkungan disekitarnya seringkali kurang memberi kesempatan para pemuda untuk menjadi

¹ okezone.com, 30 Juli 2013.

² SINDOnews.com, 15 Mei 2013.

pribadi yang dewasa, mandiri dan kritis, sehingga tidak sedikit dijumpai pada pemuda masa kini seperti tawuran, narkoba, dan radikalisme.³

Tidak hanya pada kaum muda, para pejabat Indonesia yang harusnya mampu memberikan contoh moral yang baik justru terjebak dengan tindak korupsi. Salah satu kasus yaitu pada Guru Besar salah satu kampus Negeri di Indonesia yang menjabat sebagai Kepala Usaha Minyak dan Gas Bumi telah terbukti melakukan korupsi.⁴ Bahkan Mahkamah Konstitusi pun tersandung akan kasus korupsi.⁵ Angka kriminalitas dari tahun ke tahun semakin meningkat, sebagaimana di Yogyakarta, kejahatan konvensional pada tahun 2011 terdapat 57 kasus, tahun 2012 meningkat menjadi 76 kasus, kejahatan yang dilakukan kebanyakan dikarenakan desakan ekonomi pada orang yang enggan bekerja tetapi ingin mendapatkan uang banyak dengan cara cepat.⁶

Tindakan bunuh diri juga semakin marak terjadi di Indonesia bahkan dunia, yang mayoritas disebabkan depresi. Julianan dalam surat kabar menuliskan bahwa manifestasi dari depresi yang terjadi di masyarakat saat ini meliputi bunuh diri, tawuran, dan menurunnya produktivitas kerja.⁷ Saat ini diperkirakan 350 juta orang di seluruh dunia terjangkit depresi, dan di Indonesia setiap harinya terdapat 150 orang yang bunuh diri karena depresi. Baik dari pedesaan maupun perkotaan memiliki angka yang relatif sama. Apabila tidak segera dilakukan penanganan maka angka tersebut bisa tumbuh dari tahun ke tahun. WHO memprediksikan bahwa pada tahun 2020 angka bunuh diri di Indonesia secara global menjadi 2,4 per 100.000 jiwa.⁸

Permasalahan-permasalahan sosial tersebut menggambarkan adanya ketidaksesuaian perilaku masyarakat dengan nilai-nilai dasar negara yang terangkum dalam pancasila. Hal ini menunjukkan bahwa

³ Liputan6.com, 28 Oktober 2013.

⁴ Kompas.com, 17 Agustus 2013.

⁵ SINDOnews.com, 13 Oktober 2013.

⁶ Djogja info, 28 Agustus 2012.

⁷ Kompas, 08 Oktober 2012.

⁸ Kompasiana.com, 10 Setember 2013.

karakter bangsa semakin terancam. Karakter merupakan suatu sifat yang dapat dijadikan sebagai ciri untuk mengidentifikasi pribadi seseorang (kepribadian).⁹ Kepribadian yang baik akan selalu disertai dengan emosi-emosi positif dan menghindari segala tindakan negatif sebagaimana kriminalitas. Emosi positif dapat diperoleh melalui suatu proses kognitif, tidak sekedar berilmu banyak, tetapi bagaimana individu mampu memikirkan dan memahami kebaikan dari segala kejadian yang dialami dalam hidupnya kemudian proses kognitif tersebut mempengaruhi sikap dan direfleksikan dalam sebuah tingkah laku yang positif.¹⁰

Bidang psikologi khususnya kajian psikologi positif saat ini mulai menjadi perhatian para ahli psikologi dalam mengungkapkan masalah-masalah sosial yang terjadi di tengah masyarakat dan membantu manusia mencapai kebahagiaan melalui emosi-emosi positif. Syukur merupakan salah satu dari kajian psikologi positif tersebut, yang berarti mengucapkan terima kasih atas anugerah.¹¹ Penelitian Sheldon dan Sonja menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi emosi negatif pada diri seseorang.¹² Begitu juga dengan Romdhon bahwa orang yang bersyukur akan mudah mencapai kebahagiaan dan kehidupan yang penuh ketentraman serta lebih mudah dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup atau keadaan yang menekan (*stressfull*).¹³ Syukur juga mampu membuat individu tidak mudah merasa kesepian dan terhindar dari gejala depresi.¹⁴

⁹ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008).

¹⁰ R. A. Baron dan B. Donn, *Psikologi Sosial*, Edisi Kesepuluh Jilid 1, (Jakarta: Erlangga, 2003).

¹¹ Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005).

¹² M. K. Sheldon & Lyubomirsky Sonja, "How To Increase And Sustain Positive Emotion: The Effects Of Expressing Gratitude And Visualizing Best Possible Selves", *The Journal of Positif Psychology*, April 2006, hlm. 73-82.

¹³ Arif Romdhon, kebersyukuran Sebagai Sebuah Strategi Coping. Jurnal dipresentasikan pada kongres Asosisasi Psikologi Islam Ke-3 di Malang tanggal 9-10 April 2011.

¹⁴ W. E. Breen, dkk, Gratitude And Forgiveness: Convergence And Divergence On Self-Report And Informant Ratings. *Personality And Individual Differences*, 49, 2010, hlm. 932-937.

Sehingga Emmons, Mc Cullough dan Tsang menegaskan bahwa menjadi bagian dari unsur-unsur penting dalam menata moral kehidupan manusia.¹⁵

Syukur juga menjadi bagian dari ajaran Islam, yang tidak asing dan bahkan sudah “dipraktekan” dalam kehidupan sehari-hari. Pengucapan “Alhamdulillah” sebagai simbol dari rasa kebersyukuran. Akan tetapi, syukur sesungguhnya tidak hanya cukup pada pengucapan tersebut, karena syukur berkaitan dengan lisan, hati dan anggota badan.¹⁶ Pemahaman mengenai syukur, khususnya pada masyarakat Indonesia yang beragama Islam tentunya diperoleh melalui ajaran-ajaran dalam Islam, yang juga dipengaruhi oleh budaya yang ada dalam Indonesia. Pribadi individu, tingkah laku dan lingkungan saling mempengaruhi satu sama lain dalam membentuk suatu perilaku atau kepribadian. Subandi menegaskan bahwa psikologi dan agama memiliki hubungan erat, agama dapat menjadi referensi dalam menafsirkan dan solusi permasalahan jiwa.¹⁷ Ajaran-ajaran agama yang dipelajari akan membentuk keyakinan yang menjadi bagian dari proses kognitif.

Umat Islam dalam memahami dan menjalankan ibadah memiliki figur panutan yang disebut dengan Ulama, sebagai penerus Nabi dalam mensyiarkan agama Islam. Ulama seringkali berinteraksi dengan masyarakat baik melalui ceramah, pendapat, pandangan, nasihat, cerita, ataupun tingkah yang laku yang setiap halnya akan menjadi perhatian masyarakat, ketika seseorang (ulama) mengatakan sesuatu dan kemudian orang lain mengingatkannya, hal tersebut menunjukkan adanya suatu pengaruh.¹⁸ Dengan demikian, ulama

¹⁵ R. A. Emmons, Michael E. McCullough, dan Jo-Ann Tsang, *Positive Psychological Assasment, A Handbook of Models and Measures; The Assasment of Gratitude*, (Washington: American Psychological Assosiation, 2006).

¹⁶ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumudiin*, diterjemahkan oleh Mohammad Zuhri,dkk, (Semarang: CV Asy-Syifa, 2000).

¹⁷ Subandi, *Reposisi Psikologi Islam*, Makalah disampaikan pada temu Ilmiah Nasional 1 Psikologi Islam pada 24 September 2005 di Yogyakarta.

¹⁸ A. G. Agustin, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Emotional Quontient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan Rukun Islam*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2001).

menjadi bagian dari pembangun peradaban manusia, sehingga tepat untuk menjadi sumber dalam langkah awal memperoleh pemahaman kebersyukuran, dengan hasil kajian yang diperoleh dapat dikembangkan dan digunakan dalam upaya membangun karakter bangsa yang lebih baik.

B. Kajian Teoritik

1. Ulama

Secara bahasa, Ulama memiliki arti orang yang memiliki banyak ilmu dan sangat tahu. Menurut istilah Ulama diartikan sebagai seseorang yang ahli dalam ilmu agama Islam dan mempunyai integritas kepribadian yang tinggi dan mulai serta berakhlakul karimah.¹⁹ Rasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya ulama adalah pewaris para Nabi.” (HR. Bukhari)

Ulama sebagai pewaris Nabi yaitu mewarisi tugas-tugas Nabi seperti *tabligh* (menyampaikan), *tabyin* (menjelaskan), *tahkim* (memutuskan perkara ketika ada persoalan diantara manusia) dan sebagai *uswah* (contoh teladan).²⁰ Ulama bukan orang yang mengerti agama secara terbatas, bukan yang hanya mengkaji kitab-kitab fikih, bukan juga yang ditentukan oleh besarnya surban dan jubah. Ulama yang ideal adalah orang yang mengetahui tentang Allah, yaitu mengenal nama-nama Allah, sifat-sifat dan perbuatan-perbuatanNya dengan pengenalan yang sempurna dan berpengaruh terhadap aktivitas kesehariannya.²¹

Berdasarkan berbagai pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mendiskripsikan ulama lebih mengacu pada ilmu dan amal. Sehingga disebut sebagai ulama jika memiliki ilmu yang mumpuni dan amal perbuatan yang sesuai dengan kedalaman ilmu yang

¹⁹ Depag Indonesia, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, (Jakarta: Departemen Agama, 1992).

²⁰ M. Jaelani, *Ensiklopedi Islam*, (Yogyakarta: Panji Pustaka, 2007).

²¹ Achmad Patoni, *Peran Kiai Pesantren dalam Partai Politik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007).

dimiliki tersebut. Dengan demikian ulama dapat mengayomi masyarakat, menegakkan kebenaran dan keadilan serta memiliki keuletan dalam mengajak masyarakat dalam kebaikan.

2. Syukur dalam kajian Islam

Syukur dalam Kamus Kontemporer Arab-Indonesia memiliki arti berterima kasih dan berasal dari bahasa Arab dengan kata dasar *syakara*,²² Al-Jauziyah menggambarkan syukur dengan tiga makna yaitu, mengetahui nikmat yang artinya menghadirkan nikmat di dalam pikiran, mempersakiskan dan membedakannya. Kedua, dengan arti menerima nikmat dari Allah dengan segala kerendahan diri kepadaNya. Dan ketiga yaitu memuji karena nikmat yang berarti memuji Sang Pemberi, Allah SWT.²³

Kalimat syukur banyak disebutkan dalam ayat-ayat al-Qur'an, menurut Shihab (1996) sebanyak 64 kali disebut.²⁴ Sebagaimana dalam surat Ibrahim ayat 7 yang artinya, "*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmatan).*" Surat An-Nisa ayat 147, "*Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman?*", suart Ali Imron ayat 145, "*dan Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.*" Syukur merupakan hal wajib yang harus dilakukan manusia, karena syukur merupakan perintah Allah yang tersirat dalam surat Al-Baqoroh ayat 152, "*Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku.*" Ayat ini menunjukkan bahwa syukur sebagai wujud perintah kepada manusia untuk selalu mengingat Allah tanpa melupakan dan patuh kepadaNya tanpa menodai dengan kedurhakaan.

Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga hal, yaitu ilmu, keadaan dan amal perbuatan. Pertama, Ilmu adalah mengenai pengetahuan tentang Sang

²² Atabik Ali dan Ahmad Z. M., *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 2003).

²³ I. Q. Al-Jauziyah, *Madarijus-Salikin: Jalan Menuju Allah*, terj Katsur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998).

²⁴ M. Q. Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudlui Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996).

Pemberi, sumber kenikmatan dan sifat-sifat yang menyertainya. Kedua, keadaan merupakan adanya suatu rasa kegembiraan terhadap yang memberi nikmat dan disertai dengan sikap tunduk dan tawadlu'. Ketiga amal perbuatan yaitu melaksanakan segala sesuatu yang di maksud oleh Sang Pemberi, yang melibatkan hati, lisan dan anggota badan. Dengan hati berarti bermaksud untuk berbuat baik, dengan lisan dapat mengungkapkan rasa syukur dengan bertahmid (*Alhamdulillah*) yang bukan diniatkan untuk pamer. Adapun anggota badan yaitu dengan menggunakan segala kenikmatan untuk taat kepada Allah dengan menjauhi perbuatan yang dilarangnya dan melakukan segala perbuatan yang disukainya.²⁵

Dengan demikian, syukur diartikan Al-Ghazali yaitu menggunakan nikmat yang diperoleh pada segala hal yang disukai Allah. Untuk memahani yang dicintai Allah, perlu memahami bahwa Allah adalah yang menciptakan segala sesuatu yang ada di dunia, apapun bentuknya, baik suka maupun duka. Segala hal tersebut mengandung hikmah yang memiliki maksud, dan apabila manusia mampu menangkap maksud tersebut dengan baik maka, itulah yang dicintainya. Barangsiapa yang memperhatikan diri dan melakukan introspeksi diri tentang segala sesuatu yang ada dalam dirinya, maka ia akan memperoleh nikmat yang banyak sebagaimana dengan iman, ilmu, waktu kosong, kesehatan, keamanan dan lain sebagainya. Rasulullah SAW juga bersabda:

“Barangsiapa mengenai dunia ia memandang kepada orang yang berada di bawahnya dan mengenai agama ia memandang kepada orang yang di atasnya, niscaya ia ditulis oleh Allah SWT sebagai orang yang sabar dan syukur. Dan barangsiapa mengenai dunia ia memandang kepada orang yang di atasnya dan mengenai agama memandang kepada orang yang di bawahnya, niscaya ia tidak ditulis oleh Allah sebagai orang yang sabar dan bersyukur.” (HR. At-Tirmidzi)

Mengungkapkan rasa syukur tidak hanya kepada Sang Pemberi, Allah SWT. Melainkan juga kepada manusia yang menjadi perantara kehadiran nikmat Allah. Terdapat salah satu riwayat yang

²⁵ *Ibid*,

mengatakan bahwa barangsiapa yang tidak bersyukur kepada manusia, berarti ia tidak bersyukur kepada Alla. Hal ini dengan jelas menggambarkan bahwa orang yang bersyukur akan memiliki perilaku sosial yang baik.²⁶ Tidak hanya pada sesuatu yang menyenangkan saja kita manusia harus bersyukur, karena penderitaan dunia pun harus disyukuri.²⁷ Ketika penderitaan dunia disyukuri maka, akan mendatangkan manfaat besar dan pahala melimpah, sehingga apabila dibandingkan dengan penggantinya tersebut maka penderitaan yang dialami tiada berarti.

Orang yang tidak bersyukur disebut dengan dengan kufur, menurut Al-Ghazali kufur merupakan salah satu penyakit hati, karena hatinya tenggelam dalam hawa nafsu sehingga akan mendapatkan laknat serta hatinya akan terbolak-balik seolah tidak pernah beriman (tidak tenang).²⁸ Ketika penyakit hati tidak dapat dikendalikan maka akan terjerumus kepada kecintaan dunia dan melakukan hal-hal yang dari luar nampaknya ibadah tetapi hakikatnya dilakukan hanya untuk pamer.

3. Syukur Dalam Kajian Psikologi

Syukur dalam ilmu psikologi disebut *gratitude*. Syukur di-konsepkan sebagai suatu bentuk emosi yang berkembang menjadi suatu sikap dan moral yang baik, kemudian menjadi kebiasaan yang membentuk kepribadian dan akhirnya mempengaruhi individu dalam merespon terhadap segala sesuatu atau dalam menanggapi situasi-situasi yang sedang dialami.²⁹ Syukur memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, mudah memaafkan orang lain tidak mudah merasa sepi dan mudah

²⁶ *Ibid*,

²⁷ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, terj Abul Hiyadl, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 1995).

²⁸ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Penyakit Hati*, terj Kholilah Marhijanto, (Surabaya: Tiga Dua, 1994).

²⁹ R. A. Emmons dan M. E. McCullough, "Counting Blessing Versus Burdens: An experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.84 No. 2, 2003, hlm.377-389.

mengontrol amarah sehingga terhindar dari depresi, kecemasan dan iri hati.³⁰

Orang yang bersyukur akan merasa lebih baik dengan seluruh kehidupan yang dimiliki dan kemudian akan terdorong untuk melakukan tindakan prososial yang cenderung akan dipertahankan sehingga enggan untuk melakukan perilaku yang merusak. Orang bersyukur merasa dirinya sebagai penerima perilaku prososial dari orang lain.³¹ Maka dari itu, McCullough, dkk menyimpulkan bahwa syukur mampu menunjukkan dasar dari karakter kepribadian karena mampu mengungkap dengan jelas mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan kepribadian manusia dan fungsi sosial.³²

Hasil penelitian Polack dan McCullough menunjukkan bahwa bekerja kerja untuk mengejar materi atau kenikmatan dunia saja akan berdampak pada ketidakbahagiaan dan beresiko mudah mengalami gangguan mental. Kebiasaan mengejar materi atau berlebihan dapat diatasi dengan syukur, karena orang yang bersyukur tidak akan hidup untuk mengejar materi semata, tetapi lebih kepada kebahagiaan. Bersyukur merupakan suatu keadaan afektif yang berhubungan dengan kognisi, yakni dalam proses persepsi terhadap penerimaan pemberian orang lain.

Proses kognitif baik persepsi, berpikir dan lainnya dipengaruhi oleh keadaan emosi yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Proses bersyukur melibatkan proses kognitif, ketika seseorang mampu mengidentifikasi dan percaya bahwa keuntungan yang diperoleh juga merupakan bantuan dari orang lain, selian itu juga dengan mengingat kembali peristiwa masa lalu dan memikirkan hal-hal yang harus disyukuri. Ketika manusia tidak mampu melakukan hal tersebut maka ia cenderung kurang mampu dalam bersyukur.³³

³⁰ M. E. McCullough, R. A. Emmons dan Jo-Ann Tsang, The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of personality and Social Psychology*. Vol. 82. No. 1, 2002, hlm. 112-127.

³¹ Emmons, McCullough, dan Tsang, *Positive Psychological Assessment*.

³² McCullough, The Gratefull Disposition.

³³ Giacomo Bono & M. E. McCullough, Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An Internasional Quarterly*, Vol.20 No.2, 2006.

C. Nilai-Nilai Pancasila dan Karakter Bangsa

Konsepsi bentuk negara Indonesia yang menganut bentuk negara kesatuan yang menjunjung tinggi otonomi dan kekhususan daerah sesuai dengan budaya dan adat istiadatnya. Sebagaimana empat pilar kehidupan berbangsa dan bernegara yang dimiliki oleh Indonesia yaitu pancasila, UUD 1945, NKRI dan Bhinneka Tunggal Ika. Pancasila sendiri merupakan ideologi dan dasar dari negara Indonesia, sehingga harus menjadi jiwa yang menginspirasi seluruh pengaturan kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Pancasila terdiri dari lima sila yaitu pertama, ketuhanan Yang Maha Esa. Kedua, Kemanusiaan yang adil dan beradab. Ketiga, persatuan Indonesia. Keempat, kerakyatan yang dipimpin oleh hikmat kebijaksanaan dalam permusyawaratan perwakilan. Kelima, keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia. Kelima sila tersebut sebagai satu kesatuan nilai kehidupan masyarakat Indonesia. Dasar negara tersebut kukuh karena digali dan dirumuskan dari nilai kehidupan rakyat Indonesia yang merupakan kepribadian dan pandangan hidup bangsa Indonesia.

Nilai-nilai yang terkandung dalam pancasila adalah:³⁴

1. Sila pertama, Ketuhanan Yang Maha Esa. Sila ini menegaskan bahwa setiap warga negara Indonesia harus mengakui adanya Tuhan. Maka dari itu, setiap orang dapat menyembah Tuhannya sesuai dengan keyakinan masing-masing dengan mengamalkan dan menjalankan agamanya dengan cara yang berkeadaban yaitu menghormati satu sama lain. Selain itu juga memberikan dimensi transendental pada berbagai aspek kehidupan bangsa Indonesia.
2. Sila kedua, Kemanusiaan yang adil dan beradab. Adalah Indonesia merupakan bagian dari kemanusiaan universal, yang dituntut mengembangkan persaudaraan dunia berdasarkan nilai-nilai kemanusiaan yang berkeadilan dan berkeadaban.

³⁴ Pimpinan MPR dan Tim Kerja Sosialisasi MPR Periode 2009-2014, *Empat Pilar Kehidupan Berbangsa dan Bernegara* (Jakarta: Sekretariat Jenderal MPR RI, 2012).

3. Sila ketiga, Persatuan Indonesia. Sila ini menyiratkan adanya keragaman yang bersatu menjadi satu kebulatan. Persatuan bangsa yang dibentuk atas bersatunya beragam latar belakang sosial, budaya, politik, agama, suku, bangsa dan ideologi.
4. Sila keempat, Kerakyatan yang dipimpin oleh hikmat kebijaksanaan dalam permusyawaratan perwakilan. Pada prinsipnya menegaskan bahwa bangsa Indonesia akan selalu memelihara dan mengembangkan semangat bermusyawarah untuk mencapai mufakat dengan kearifan dan kebijaksanaan dalam bermusyawarah.
5. Sila kelima, Keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia. Hal ini menegaskan bahwa bangsa Indonesia tidak hanya memiliki demokrasi politik tetapi juga demokrasi ekonomi, sehingga Indonesia harus memiliki keadilan ekonomi yang mampu mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur. Masyarakat adalah tempat berkembangnya individu, sehingga tidak boleh terjadi praktek perekonomian yang hanya mementingkan kepentingan kelompok dan individu. Terdapat nilai fungsi sosial dalam sila ini sebagaimana kekayaan bangsa dipergunakan untuk kesejahteraan bersama.

Pancasila bukanlah konsep pemikiran semata, melainkan sebuah perangkat nilai yang diwujudkan sebagai panduan dalam berbagai segi kehidupan. Sehingga nilai-nilai pancasila harus menjadi landasan etika dan moral ketika membangun berbagai aspek kehidupan sebagaimana politik, ekonomi, sosial budaya dan aspek yang lainnya. Dengan demikian akan terwujud karakter bangsa yang berbudi luhur. Karakter merupakan suatu tingkah laku atau sifat yang tetap terus menerus dan kekal sehingga dapat dijadikan suatu ciri untuk mengidentifikasi suatu kepribadian.³⁵

Tingkah laku maupun sifat juga diperoleh melalui proses belajar. Menurut Bandura dalam proses belajar melalui observasi atau *modelling* efisien dan merupakan gaya belajar yang seringkali digunakan oleh manusia.³⁶ *Modelling* tidak sekedar peniruan atau

³⁵ *Op. Cit.*,... J. P. Chaplin, 2008..

³⁶ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2009)

pengulangan terhadap apa yang dilakukan oleh orang lain, tetapi melibatkan penambahan atau pengurangan perilaku yang teramati yang melibatkan proses kognitif. Dewasa ini, sebagian besar *modelling* tingkah laku diperoleh melalui film dan televisi yang menyajikan berbagai tingkah laku, atau melalui figur-figur yang dianggap luar biasa yang kemudian berpotensi sebagai sumber model tingkah laku.

D. Hasil Penelitian

Syukur merupakan suatu ungkapan terima kasih kepada Allah SWT, yakni menggunakan segala yang diterima untuk kebaikan dan sebagaimana fungsinya, bukan untuk keburukan atau kemaksiatan. Orang yang bersyukur tidak akan berlebihan dalam melakukan segala sesuatu, tetapi bukan berarti minimalis, yaitu sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Dengan demikian, orang yang bersyukur akan lebih mengarah pada pikiran dan tindakan positif.

“syukur adalah menaqorrubkan, rizki pada tempatnya. Lek syukure awak yo di enggo seng apik, lek ilmu yo dimanfaatkan, di tular-tularke. Kan secara bahase terima kasih, alhamdulillah maring Gusti Allah. Lha trus sak wuse ngunu misale oleh duwit, yo terus digunakne sebaik-baiknya. Pada tempatnya, tidak pada kemaksiatan” (MM/W1/B 194-200).

Syukur juga dikonsepsikan sebagai sebuah rasa yang muncul dari hati dan diwujudkan dalam sebuah tindakan atau gerakan. Seperti tidak hanya sampai pada pengucapan “Alhamdulillah, hari ini saya bisa makan.” Tetapi harus dilanjutkan dengan tindakan misalnya dengan lebih rajin dalam menjalankan ibadah sholat wajib dan sunat. Rasa syukur diperoleh melalui adanya hidayah sebagai kunci kebersyukuran. Hidayah bukan berarti menunggu petunjuk dari Allah semata, melainkan juga diperoleh dari usaha manusia itu sendiri.

“...lah itu rasa, ketika dia mendapatkan hidayah dengan berilmu, maka akan terwujud gerakan apa saja, kalau dihatinya gak ada itu ya gak bisa syukur.” (IF/W1/B 16-18)

"Iha itu dihati, hidayah kan di hati. Ketika dia bersyukur terus ndak bisa, pasti berusaha tanya, kan gitu. Tapi nek gak mau gitu ya gak iso." (IF/W1/B 44-46)

Syukur adalah menerima pemberian Tuhan, dengan memahami berbagai perjalanan hidup secara keseluruhan melalui kerohanian dan menyadari hal tersebut sebagai bagian dari proses pembentukan kepribadian. Sebagaimana yang ada dalam konsep Jawa bahwa sumber energi adalah *okol* dan akal. *Okol* sebagai kekuatan fisik dan akal *daoat* berupa spiritualitas yang bersumber dari kesucian diri tanpa mencampurkan nafsu duniawi maka seseorang akan mampu mencapai kebersyukuran. Sehingga syukur dapat dilakukan dalam keadaan apapun, dengan meminimalisir atau bahkan menghilangkan kekecewaan-kekecewaan dalam hidup.

"... Syukur itu pokoknya meminimalisir dan menghilangkan kecewa, mungkin ini tidak teoritik tapi aktual." (AM/W2/B 711-716).

Pemberian Tuhan harus disyukuri, wujudnya biasa disebut dengan nikmat. Apapun bentuknya baik yang menyenangkan ataupun tidak. Segala sesuatu dapat menjadi nikmat tergantung pada individu, karena sesungguhnya nikmat adalah kegembiraan dan kepuasan hati terhadap segala hal yang dimiliki sehingga apapun itu akan dapat disyukuri.

"...nikmat ya kegembiraan dan kepuasan hati, terhadap apa yang dimiliki..." (AM/W2/B 501-502)

Menghadirkan keyakinan pada Tuhan dalam setiap perjalanan kehidupan, sebagai sumber dari segala kenikmatan. Untuk mencapai kebersyukuran diperlukan adanya pemaknaan terhadap kenikmatan yang telah diterima. Pemaknaan tersebut tergantung pada kapasitas masing-masing individu terutama dalam menginternalisasikan pengalaman dan nilai-nilai spiritualitas dalam perjalanan kehidupan melalui etika kemanusiaan. Sehingga, ilmu keagamaan menjadi penting untuk menuju kebersyukuran.

"ya itu, masuk etika, basisnya kan spiritualitas, kemudian aktualisasi melalui etika, ya basisnya memang harus itu." (AM/W1/B 348-350).

“Paling tidak ya harus ngerti ilmune syukur, ngaji, terus lek wes ngerti yo dilakoni. Yo dilakoni sak mampune. Misale kayak ngeniki, isone mung mulyakne tamu, yo gak popo, dilakoni ae.intine wong niku harus memiliki semangat keagamaan yang tinggi, semangat, dan memiliki disiplin ilmu yang baik.” (MM/W1/B 253-264)

Beberapa proses dapat dilakukan untuk mencapai suatu kebersyukuran, *tadabbur* dan *tafakkur*. *Tadabbur* merupakan suatu proses untuk memahami segala hal yang dimiliki dengan cara membandingkan dengan milik orang lain, hal ini bukan berarti untuk kesombongan diri melainkan melatih diri dengan makna yang positif, dalam prestasi dunia membandingkan dengan yang masih di bawah kita dan prestasi akhirat membandingkan dengan yang lebih dari kita. Sedangkan *tafakkur* merupakan proses berpikir dan merenungi bahwa dalam setiap perjalanan hidup pasti ada hikmahnya, berpikir bahwa semuanya adalah kekuasaan Tuhan. Ketika proses tersebut mampu dicapai maka akan lebih mudah dalam menerima segala hal yang dimiliki dengan kebersyukuran. Sebagaimana salah satu ungkapan berikut:

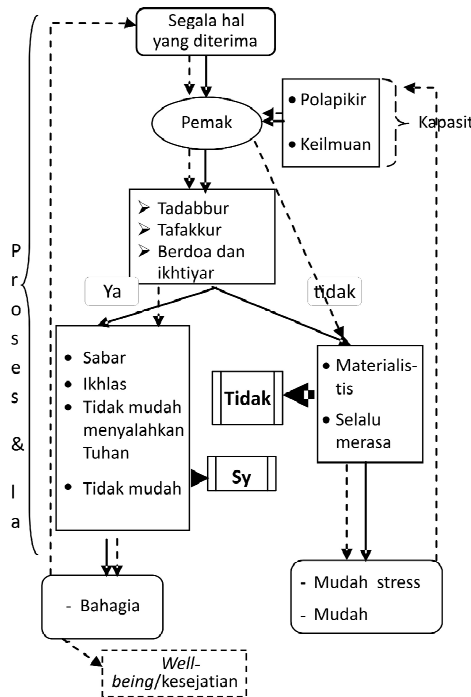
“irunge pesek, nonong lan ompong, hehe, tapi pinter geh? Si anak tertawa menjawabnya. Hayo nononge pundi? (anak menunjuk jidatnya sendiri) Omponge? (anak menunjuk giginya sendiri denga tertawa). Kadang kan di enggo poyokan, dadi kelemahan, tapi kan lek diematke dadi lelucon, dadi seneng. Pesek menjadi kebanggaan, nonong jadi kebanggaan, ya to? Si anak kembali tertawa sambil tidur di paha subjek. Ya kan cantik ya? anak semakin tertawa.” (MM/W2/B 687-695)

Melalui proses tersebut yang kemudian didorong adanya usaha untuk lebih baik (ikhtiyar) juga akan menjadi individu yang fungsional, menggunakan segala sesuatu sesuai fungsi dan porsinya, serta muncul kepekaan sosial untuk saling tolong menolong. Ketika berbagai proses untuk menuju kebersyukuran tersebut dapat dilalui maka akan terbentuk individu yang lebih akan emosi dan perilaku positif. Sabar dalam menghadapi berbagai rintangan, selalu merasa cukup dengan yang dimiliki, tidak matrealistis, tidak mudah marah dan tersinggung, dan lebih ingin dapat membantu orang lain

(dermawan) karena orang yang bersyukur akan senang membuat orang lain bahagia serta menjadi pribadi yang humanis.

"... saya sekarang lagi berusaha mendamaikan anak-anak timur, itu kan tantangannya luar biasa, karakter mereka, angel dijak mikir, sangat impulsif, kemudian perilaku mereka "tidak sehalus orang jogja", yo kasar, ngomong kudu banget, ya bisa karena letak geografis di sana. Opo ya, sensitifitas mereka yang rendah, sehingga saya harus menghubungi yang sana, menghubungi kepala sukunya, saya harus ...o dia itu orang kristen katolik, brarti saya harus menghubungi pendeta-pendeta, ..." (AM/W2/ B 564-558)

Orang yang bersyukur kemudian akan mencapai kebahagiaan, dengan kehidupan yang tenang dan tentram. Berbeda dengan orang yang tidak mampu bersyukur, akan selalu merasa kurang sehingga tidak merasakan ketenangan dalam hidupnya, akan mudah sakit hati yang dapat membawanya pada tekanan yang dapat menyebabkan stres.



Gambar 1. Bagan dinamika syukur pada Ulama Yogyakarta

E. Pembahasan

1. Syukur Pada Ulama

Syukur merupakan suatu ungkapan terima kasih kepada Allah SWT dan manusia yang sebagai perantara dengan disertai tindakan dan perilaku positif. Bono dan McCullough mengkonsepkan syukur sebagai suatu moral yang membentuk perilaku manusia dan berkaitan dengan kepribadian serta fungsi sosial pada individu. Unsur lain yang juga berkaitan dengan proses kebersyukuran yaitu nilai-nilai kerohanian yang diperoleh melalui pengalaman-pengalaman spiritual yang dimiliki.³⁷

Proses syukur diawali dengan pemaknaan terhadap segala sesuatu yang diterima yang dipengaruhi oleh budaya, keilmuan, pola pikir, dan nilai-nilai dalam ajaran agama, sehingga kapasitas individu menentukan kemampuannya dalam memaknai. Bono dan McCullough menunjukkan bahwa terdapat dorongan kognitif dalam proses bersyukur dengan cara memahami bahwa kenikmatan yang diperoleh juga hasil dari bantuan orang lain, serta menyadari akan segala sesuatu yang ada dalam dirinya layak untuk disyukuri.

Islam mengajarkan bahwa sumber kenikmatan adalah Allah, Al-Ghazali mengungkapkan bahwa unsur utama dalam mencapai kebersyukuran adalah ilmu, yaitu pengetahuan yang harus dimiliki oleh individu mengenai Sang Pemberi, Allah SWT dengan segala sifat-Nya. Pengetahuan tersebut akan mempengaruhi dalam proses pemaknaan terhadap hal yang diterima. Begitu juga dengan faktor budaya dalam proses pemaknaan menjadi hal yang berpengaruh, karena budaya merupakan sebuah sistem yang kompleks dari pola-pola tindakan simbolik yang sama, yang dibangun melalui interkasi sosial dan kehidupan sehari-hari yang dimana manusia menciptakan makna-makna yang sama dan mengorganisasikan pengalaman yang dialami.³⁸

³⁷ Giacomo Bono & M. E. McCullough, "Positive Response". Lihat juga pada M. E. McCullough, S. D. Kalipatrick, R. A. Emmons, dan D. B. Larson, "Is Gratitude a Moral Effect". *Journal Psychological Bulletin*. Vol. 127 No. 2, 2001.

³⁸ Uichol Kim, Kuo-Shu Yang, dan Kwang-Kuo Hwang, *Indigenous and Cultural Psychology: Memahami Orang dalam Konteksnya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).

Proses pemaknaan tersebut mengantarkan seseorang menuju kebersyukuran melalui *tadabbur* dan *tafakkur*. Kedua proses tersebut juga menjadi bagian dari proses kognitif dalam proses belajar untuk mencapai syukur. *Tadabbur* dan *tafakkur* dapat juga difahami sebagai proses observasi diri yang disertai dengan proses penilaian terhadap tingkah laku menggunakan standar pribadi yang diperoleh dari performa diri sendiri ataupun orang lain dan kemudian memunculkan rekasi diri sebagai evaluasi dari pengamatan yang dilakukan, dalam hal ini fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif dan kebermaknaan dalam hal tersebut.³⁹ Namun, hal penting dalam penemuan ini adalah faktor Tuhan yang menjadi orientasi utama dalam melakukan segala sesuatu. Spiritualitas menjadi unsur penting dalam proses kebersyukuran, menurut Zohar dan Ian orang yang mampu mengembangkan kemampuan spiritualitasnya dengan baik maka dia akan memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, sehingga kehidupan akan terasa lebih mudah dan menyenangkan, juga memiliki keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu dan aktif dalam masyarakat.⁴⁰

Berdoa juga merupakan suatu upaya untuk mencapai kebersyukuran, yang bukan sekedar menunggu terkabulnya doa tersebut, melainkan disertai dengan adanya usaha (aktif) dan fungsional dalam menggunakan segala yang dimiliki. Sehingga sikap dan perilaku yang muncul adalah positif. Seperti dermawan, suka menolong orang lain, merasa cukup dengan apa yang dimiliki, sabar dan ikhlas dalam segala hal. Sebagaimana Emmons, McCullough dan Tsang mengungkapkan bahwa syukur merupakan bagian dari fungsi-fungsi psikologi yang membantu manusia lebih memiliki emosi dan perilaku positif sebagaimana dermawan, kemudian menjadi pegalaman menyenangkan yang mengantarkan manusia pada kebahagiaan.⁴¹

³⁹ Alwisol, Psikologi Kepribadian.

⁴⁰ Danar Zohar dan Ian Marshall, *Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2000).

⁴¹ M. E. McCullough, R. A. Emmons dan Jo-Ann Tsang, "Positive Psychological Assesment" ..

Proses kognitif, emosi dan perilaku tersebut membutuhkan adanya *continuitas* untuk dapat menjadikan *kebersyukuran* sebagai bagian dari karakter atau kepribadian individu. Melalui adanya proses pengulangan maka individu akan mampu mengevaluasi terhadap segala hal yang dialami dalam hidupnya,⁴² ketika seseorang bersikap dan berperilaku dan menimbulkan suatu penguat sebagaimana ketika seseorang mampu bersyukur dan merasakan ketenangan dan kebahagiaan (penguat), maka dia akan terus melakukan hal-hal yang dapat membuat lebih bersyukur. Kemudian menjadi suatu *belief* (kepercayaan) sehingga *kebersyukuran* akan selalu menyertai sikap dan perilaku seseorang dalam kesehariannya. Dengan demikian, kesejahteraan dunia dan akhirat yang akan dirasakan.

Berbeda dengan proses yang dialami individu lebih ke arah ketidak bersyukur, yang selalu merasa kurang, maka akan lebih mudah mengalami depresi, stres, kecemasan dan iri hati. Ditegaskan Al-Ghazali bahwa keadaan ini sedang mengalami penyakit hati, sehingga yang terasa dalam kehidupannya adalah penderitaan. Keadaan afeksi (emosi) seseorang juga akan mempengaruhi proses kognitif, ketika seseorang merasa baik maka memandang segala sesuatu akan cenderung baik pula, ketika perasaannya selalu diliputi hal negatif maka, memandang sesuatu juga akan cenderung negatif. Manusia akan mampu menyimpan dan mengingat informasi positif ketika dalam keadaan positif, begitu sebaliknya. Proses ini akan berputar terus, afeksi mempengaruhi perilaku dan perilaku mempengaruhi afeksi.⁴³

2. Kebersyukuran dalam Nilai-nilai Pancasila

Mewujudkan karakter bangsa Indonesia yang lebih baik tentunya perlu kembali menelaah nilai-nilai dalam Pancasila yang sebagai ideologi dan dasar negara. Hasil penelitian mengenai *kebersyukuran* tersebut menunjukkan bahwa *kebersyukuran* merupakan suatu moral yang mengandung nilai-nilai Pancasila. Sila pertama, Ketuhanan Yang Maha Esa dapat diwujudkan karena orang

⁴² M. K. Sheldon & Lyubomirsky Sonja, "How to Evercase".

⁴³ R. A. Baron dan B. Donn, Psikologi Sosial.

yang bersyukur tujuan utama adalah Tuhan. Ketika manusia mampu memahami Tuhannya dengan segala sifatNya, maka akan lebih mudah menjadi orang bersyukur yang tercermin dalam emosi dan perilakunya.⁴⁴ Orang yang bersyukur memiliki semangat tinggi untuk menjalankan ibadah sebaik-baiknya dengan tetap menghargai agama orang lain.

Orang yang bersyukur adalah orang yang adil dan beradab. Manusia adalah makhluk yang berbudaya dengan potensi cipta, rasa dan karsa. Melalui budi nuraninya manusia menyadari nilai-nilai dan norma-norma, sehingga manusia memiliki sifat adil, berarti patut, tidak memihak dan berpegang pada kebenaran. Sedangkan beradab yakni berbudi luhur, sopan dan bermoral.⁴⁵ Sehingga kemanusiaan yang adil dan beradab akan tercermin dalam pribadi yang memiliki sikap dan perbuatan yang sesuai dengan martabat manusia, siapapun itu. Hal ini juga dapat diperoleh melalui internalisasi nilai spiritualitas pada individu.

Dengan demikian, orang yang bersyukur tidak akan membuat perpecahan antar manusia, karena orang yang bersyukur memiliki perilaku prososial, memahami perbedaan dan kepedulian terhadap sesama. Nilai persatuan Indonesia pun akan terwakili pada individu yang bersyukur. Kedamaian, ketenangan, dan kepedulian merupakan gambaran daripada orang yang bersyukur, sehingga dalam menghadapi segala permasalahan akan berpikir untuk kesejahteraan bersama, tidak mementingkan pada keinginan pribadi, maka dari itu kerakyatan yang dipimpin oleh hikmat kebijaksanaan dalam permusyawaratan perwakilan dapat terwujud dengan baik.

Bersyukur berarti lebih peduli terhadap orang lain. Orang yang bersyukur menyadari akan keberadaan manusia lainnya sebagai perantara Tuhan dalam memperoleh nikmat, sehingga tidak sekedar mengucapkan terima kasih kepada sesama manusia melainkan juga menjadi lebih peduli dan saling membantu satu sama lain. Orang bersyukur menjalani hidup tidak semata-mata mengejar materi untuk kepentingan pribadi (Polack dan McCullough, 2006), tetapi juga

⁴⁴ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*.

⁴⁵ Pimpinan MPR dan Tim Kerja Sosialisasi MPR periode 2009-2014, 2012.

menuju kebahagiaan diri dan orang lain disekitarnya.⁴⁶ Orang yang bersyukur selalu menegakkan keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia.

F. Penutup

Syukur merupakan suatu ungkapan terima kasih kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang diterima, kemudian terwujud dalam tindakan-tindakan positif dengan memahami kehidupan secara keseluruhan melalui kerohanian dengan adanya perkawinan antara pemahaman agama dan budaya. Orang yang bersyukur akan memiliki kepribadian baik baik secara individu maupun sosial. Sehingga kebahagiaan, ketenangan dan ketentraman hidup yang lebih dirasakan. Dinamika syukur tersebut juga mencerminkan adanya nilai-nilai Pancasila sebagai ideologi dan dasar negara Indonesia. Sehingga kebersyukuran dapat menjadi salah satu alternatif dalam membangun karakter bangsa.

Kebersyukuran mengandung berbagai hal positif baik secara kognitif, emosi dan perilaku. Syukur merupakan suatu moral yang menjadi dasar dalam pembentukan kepribadian individu. Konsep syukur yang telah dipaparkan tersebut kemudian dapat dikembangkan menjadi berbagai hal yang dapat dilakukan sebagai bagian dari upaya pembangunan karakter bangsa Indonesia, seperti, pelatihan kebersyukuran untuk untuk mewujudkan pemimpin yang bertanggungjawab, pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan produktivitas kerja, pelatihan kebersyukuran untuk mewujudkan pemuda yang religius, bertanggung jawab, sederhana dan humanis. Serta pelatihan-pelatihan lain yang dapat diberikan kepada berbagai kalangan yang ada pada masyarakat Indonesia.

Mata pelajaran atau mata kuliah keagamaan yang disampaikan di kelas, juga dapat lebih dikembangkan melalui latihan secara langsung untuk dapat menginternalisasikan nilai-nilai religiusitas dalam diri sehingga tidak hanya memahami hanya sebatas teori atau

⁴⁶ E. L. Polak & M. E. McCullough, "Is Gratitude an Alternative to Materialism?", *Journal Of Happiness Studies*, 7, 2006, hlm. 343-360.

hapalan. Mengikuti perkembangan zaman bukan berarti mengabaikan atau meremehkan hal lama, karena justru dengan memahami kembali yang sudah ada dengan konteks zaman sekarang jauh lebih tepat dalam mempertahankan karakter bangsa Indonesia. Sebagaimana kebersyukuran, ikhlas, sabar, nrimo, tawakkal, jujur dan lain sebagainya juga perlu dilakukan pengkajian kembali secara mendalam sehingga masyarakat lebih memahami maksud yang sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. G., *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Emotional Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan Rukun Islam*, Jakarta: Penerbit Arga. 2001.
- Ali, Atabik dan Ahmad Z. M., *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 2003.
- Alwisol., *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2009.
- Baron, R. A dan Donn B., *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 1*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Bono, Giacomo & McCullough, M. E. Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An Internasional Quarterly* Vol.20 No.2. 2006.
- Breen, W. E, Dkk. (Gratitude And Forgiveness: Convergence And Divergence On Self-Report And Informant Ratings. *Personality And Individual Differences* 49, 2010.
- Chaplin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008.
- Depag Indonesia, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, Jakarta: Departemen Agama, 2008.
- Emmons, R. A.A dan M, F. Mc Cullough, Counting Blessing Versusu Burdens: An experiential Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84 No. 2.

- Emmons, R. A., Michael E. McCullough., dan Jo-Ann Tsang, *Positive Psychological Assessment, A Handbook of Models and Measures; The Assessment of Gratitude*, Washington: American Psychological Association, 2006.
- Ghazali, Imam, *Ihya' Ulumudiin*, diterjemahkan oleh Mohammad Zuhri dkk, Semarang: CV Asy-Syifa, 2000.
- , *Minhajul Abidin*, diterj Abul Hiyadl, Surabaya: Mutiara Ilmu, 1995
- , *Bahaya Penyakit Hati* (diterj Ny. Kholilah Marhijanto), Surabaya: Tiga Dua, 1994
- Hurlock, E.B., *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 2002.
- Jaelani, M., *Ensiklopedi Islam*, Yogyakarta: Panji Pustaka, 2007.
- Jauziyah, I. Q., *Madarijus-Salikin: Jalan Menuju Allah* (diterj Katsur Suhardi), Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998.
- Kim, Uichol., Kuo-Shu Yang., dan Kwang-Kuo Hwang, *Indigenous and Cultural Psychology: Memahami Orang dalam Konteksnya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- McCullough, M. E., Kalipatrick, S. D., Emmons, R. A dan Larson, D. B., Is Gratitude a Moral Effect. *Journal Psychological Bulletin*. Vol. 127 No. 2, 2001.
- McCullough, M. E., Emmons R. A., dan Tsang, Jo-Ann, The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography, *Journal of personality and Social Psychology*, Vol. 82. No. 1, 2002.
- Patoni, Achmad, *Peran Kiai Pesantren dalam Partai Politik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Pimpinan MPR dan Tim Kerja Sosialisasi MPR periode 2009-2014, *Empat Pilar Kehidupan Berbangsa dan Bernegara*, Jakarta: Sekretariat Jenderal MPR RI, 2012.
- Polak, E. L. & McCullough M. E., Is Gratitude an Alternative to Materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7, 2006.
- Raco, J. R., *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, Jakarta: Grasindo, 2010.

- Romdhon, Arif, *Kebersyukuran Sebagai Sebuah Strategi Coping*, Jurnal dipresentasikan pada kongres Asosisasi Psikologi Islam Ke-3 di Malang tanggal 9-10 April 2011.
- Seligman, Martin E.P., *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005)
- Shihab, M. Q., *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudlui Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996.
- Sheldon, M. K. & Sonja, Lyubomirsky, How To Increase And Sustain Positive Emotion: The Effects Of Expressing Gratitude And Visualizing Best Possible Selves, *The Journal of Positif Psychology*, April 2006.
- Subandi, Reposisi Psikologi Islam. Makalah disampaikan pada *temu ilmiah nasional 1 Psikologi Islam* pada 24 September 2005 di Yogyakarta.
- Zohar, Dinar dan Ian Marshall, *Kecerdasan Spiritual*, Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2000.
- Julianto, Irwan, "Memilih Bunuh Diri Sebagai Jalan Pintas", *Kompas*, Senin, 08 Oktober 2012, hlm. 01.
- Julianto, Irwan, "Bunuh Diri: Ketika Asa Hidup Sirna", *Kompas*, Rabu, 10 Oktober 2012.