

SYUKUR SEBAGAI PENCEGAH *INSECURE* PERSPEKTIF ABU HAMID AL-GHAZALI

*Lukman Hakim¹, Ali Sajjad Baaly², Abu Bakar Yamani³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

*Email: judge270502@gmail.com

Abstract: In the contemporary era characterized by rapid technological advancements, humans encounter both conveniences and challenges, one of which is the emergence of feelings of insecurity. This study aims to explore the feeling of insecurity and its relationship with the concept of gratitude within Sufism, from the perspective of Abu Hamid Al-Ghazali, as a preventative strategy. Employing a qualitative methodology with a descriptive-analytical approach, this research reveals that gratitude can serve as an effective mechanism to mitigate feelings of insecurity. According to Al-Ghazali, gratitude comprises three hierarchical components: knowledge, spiritual state, and action. The findings indicate that the internalization and practice of these components can act as preventative measures against insecurity. In terms of knowledge, individuals are required to acknowledge and believe that everything originates from Allah, which stimulates positive thinking and happiness towards Allah and oneself. This belief and love for Allah lead to an intrinsic desire to perform good deeds, indirectly alleviating feelings of insecurity.

Abstrak: Di era modern yang ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi, manusia menghadapi berbagai kemudahan sekaligus tantangan, salah satunya adalah munculnya perasaan tidak aman atau insecure. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perasaan insecure dan hubungannya dengan konsep syukur dalam sufisme, berdasarkan perspektif Abu Hamid Al-Ghazali, sebagai strategi preventif. Menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis, studi ini mengungkapkan bahwa syukur dapat menjadi mekanisme efektif untuk mengatasi perasaan insecure. Menurut Al-Ghazali, syukur terdiri dari tiga komponen hierarkis: pengetahuan (ilmu), kondisi spiritual (hal), dan tindakan (amal). Penelitian ini menunjukkan bahwa proses internalisasi dan praktik dari ketiga komponen ini dapat berfungsi sebagai langkah preventif terhadap insecure. Dalam aspek ilmu, diwajibkan bagi individu untuk mengakui dan percaya bahwa segala sesuatu berasal dari Allah, yang menstimulasi pemikiran positif dan rasa bahagia terhadap Allah dan diri sendiri. Kepercayaan dan cinta kepada Allah mengarah pada keinginan intrinsik untuk berbuat baik, secara tidak langsung menekan perasaan insecure.

Kata kunci: *Syukur, Insecure, Abu Hamid Al-Ghazali.*

Pendahuluan

Perkembangan zaman dan teknologi merupakan sebuah fenomena yang sangat dinikmati oleh kehidupan manusia. Meski telah membantu kelancaran diri terhadap jasmani manusia, namun masih banyak masalah bersifat mental yang dialami dan berada di luar jangkauan teknologi. Seperti, kecemasan yang berlebihan, kurang percaya diri, tidak memuaskan diri sendiri, dan terlalu mengutamakan menjadi lebih sempurna dari orang lain.¹ Hal ini, tidak lain

¹ Fika Natasya Umala, "Fenomena Insecure Dan Terapinya Dalam Al-Qur'an: Analisis Penyandingan Term Khauf Dan Husn Dalam Al-Qur'an" (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2021), 1.

disebabkan oleh kurangnya nilai-nilai agama yang tertanam. Masalah kecemasan dan kurang percaya diri ini sering disebut dengan istilah “*insecure*”.²

Memang, dulu manusia selalu mengeluarkan tenaga seluruhnya mungkin untuk menjalankan pekerjaan. Namun, sekarang seluruh aspek kehidupan telah bercampur dengan yang namanya teknologi. Seperti membajak sawah yang dulunya masih menggunakan tenaga manusia dan kerbau, sekarang telah lahir teknologi yang bernama traktor untuk membajaknya. Aspek kehidupan manusia di era modern telah mencapai zaman yang bisa dibilang praktis. Manusia tidak perlu mengeluarkan tenaganya, cukup dengan bantuan teknologi semua pekerjaan terlaksana.³

Tetapi di balik itu semua, manusia modern atau bisa dibilang manusia sekuler dalam istilah Kadir Riyadi,⁴ selalu didorong sebagai manusia material yang hanya peduli pada aspek eksternal. Masyarakat modern tidak peduli pada aspek esoteris. Menurut mereka, agama hanyalah fenomena belaka. Dengan ini, agama seakan-akan disampingkan dari unsur-unsur suci seperti Tuhan, Nabi, dan Kitab suci. Sehingga ajaran agama selalu dicampur adukkan dengan kebodohan duniawi. Akhirnya, manusia sekuler tidak mampu membedakan dengan jelas antara yang suci dan yang tidak, antara yang baik dan yang buruk, dan antara yang benar dan yang salah.⁵ Maka dari itu, era sekarang bisa dibilang era kembalinya spiritual atau masa kembali berlomba-lomba melahirkan semangat spiritualisme.⁶

Kembali membicarakan tentang *insecure*, menurut Abraham Maslow, itu adalah sebuah perasaan diri yang merasa tertolak, terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, neurotik, dan tidak percaya diri. Ini berakar pada salah satu fungsi nyata dari percaya diri, yaitu bahwa ketidakpercayaan diri tentu akan membatasi kemampuan untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki oleh individu.⁷

Insecure atau kurang percaya diri dan rendah diri, juga bisa diartikan sebagai rasa takut terhadap diri sendiri yang dipicu oleh ketidakpuasan dan ketidakpercayaan atas kapasitas dan kondisi diri sendiri. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Melanie Greenberg, bahwa ada tiga faktor yang memicu timbulnya *insecure*. Pertama, sejarah kegagalan atau penolakan, yang sama halnya juga sering dialami trauma kegagalan. Kedua, kurangnya percaya diri disebabkan oleh kecemasan sosial. Ketiga, ada dorongan rasa perfeksionisme atau selalu merasa kurang sempurna.⁸ Ini mengungkapkan bahwa pada intinya semua persoalan yang dialami oleh manusia, termasuk *insecure*, adalah akibat dari kurangnya pemahaman tentang siapa sebenarnya dirinya. Dalam pandangan Islam, salah satu penyebab manusia bermasalah adalah karena manusia belum memahami hakikat dirinya. Sehingga, ia bersikap dan bertindak sesuatu

² Icawati, “Impelementasi Syukur Dalam Mengatasi Insecure Persektif Hadis: Kajian Hadis Tematik” (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2022), 3.

³ Abuddin Nata, “Pendidikan Islam Di Era Milenial,” *Conciencia* 18, no. 1 (2018): 13, <https://doi.org/10.19109/conciencia.v18i1.2436>.

⁴ Abdul Kadir Riyadi, *Antropologi Tasawuf: Wacana Manusia Spiritual* (Jakarta: Penerbit LP3ES, 2017), 220.

⁵ Riyadi, *Antropologi Tasawuf: Wacana Manusia Spiritual*.

⁶ Abuddin Nata, *Pendidikan Islam Di Era Millenial* (Jakarta: Kencana, 2020), 13.

⁷ A. H. Maslow, “The Dynamics of Psychological Security-Insecurity,” *Character & Personality: A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies* 10 (1942), <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>.

⁸ Khansa Fatihatun Nur, “Insecure Dalam Perspektif Al-Qur’an” (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021), 2.

yang dapat mengarahkan dirinya dalam masalah.⁹

Uraian di atas mengingatkan kita tentang ketimpangan bagi kehidupan manusia. Memang, manusia telah diperkaya oleh kemajuan dan perkembangan teknologi, namun di sisi lain, kesejahteraan dan aspek psikologisnya terkadang terabaikan. Mengingat tentang Islam, dijelaskan bahwa Islam adalah agama yang universal dalam mencakup segala aspek kehidupan. Ajaran Islam tidak hanya memperhatikan kehidupan manusia dari aspek lahir saja, melainkan juga memperhatikan aspek batinnya.

Uraian di atas mengingatkan kita tentang ketimpangan bagi kehidupan manusia. Memang, manusia telah diperkaya oleh kemajuan dan perkembangan teknologi, namun di sisi lain, kesejahteraan dan aspek psikologisnya terkadang terabaikan. Mengingat tentang Islam, dijelaskan bahwa Islam adalah agama yang universal dalam mencakup segala aspek kehidupan. Ajaran Islam tidak hanya memperhatikan kehidupan manusia dari aspek lahir saja, melainkan juga memperhatikan aspek batinnya. Hal ini sejalan dengan perintah Allah SWT terhadap manusia sebagai khalifah di muka bumi dengan lima hal utama yang harus dijaga. Lima hal tersebut adalah agama, jiwa (nafs), akal, kehormatan (keturunan), dan harta. Kelima aspek ini merupakan hal yang bersifat dharuriyah (yang harus dijaga) sebagai bentuk penjagaan identitas seorang manusia dan menjadikannya layak sebagai khalifah di muka bumi.¹⁰

Nafs dalam pengertian para sufi memiliki cakupan yang lebih luas, mencakup aspek lahir dan batin. Seperti yang dijelaskan oleh Al-Ghazali, bahwa nafs adalah semacam hakikat manusia, baik dari segi lahir maupun batinnya.¹¹ Bahkan Allah SWT sendiri menegaskan dalam firman-Nya:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا. فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا. قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا. وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

“Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.” (Q.S Al-Syams [91]: 7-10)

Pada ayat di atas, Allah SWT. menegaskan keteraturan dalam pemeliharaan nafs. Sebagai tanggung jawab manusia di muka bumi, seharusnya ia memprioritaskan pemeliharaan dan penjagaan nafs dalam aspek lahir atau batin. Begitu pula, hal yang demikian merupakan sebuah proporsi yang dapat membedakan kalangan manusia dan hewan. Inilah yang disebut taqwa pada ayat di atas.¹² Oleh karena itu, dalam pemeliharaan lima hal utama di atas, Islam memandang kesehatan manusia dalam konteks menyeluruh. Tidak hanya kesehatan jasad, melainkan kesehatan spiritual pula atau rohani.

Dalam hal ini, totalitas perhatian terhadap kesehatan jasmani dan rohani di atas meniscayakan ajaran-ajarannya yang sudah cukup dapat mengatasi dalam memperbaiki kesehatan mental manusia, termasuk *insecure*. Bahkan, tidak hanya itu, ajaran komprehensifnya

⁹ Kasmuri and Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik* (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2014), 15.

¹⁰ Musthafa Al-Khin and Musthafa Al-Bugha, *Al-Fiqh al-Manhaji* (Surabaya: al-Wawa Publishing, n.d.), 415.

¹¹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulum Al-Din*, vol. 3 (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, 2022), 3.

¹² Ahmad bin Mushtafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Vol 30, (cet. 1, Mesir: Maktabah Mushtafa Al-Baby, 1946 M), 166.

juga memberikan kedekatan diri manusia sebagai seorang hamba kepada Allah SWT sebagai Tuhan Yang Maha Esa.

Ditinjau dari masalah *insecure* saat ini yang hampir setiap orang mengalaminya, ditemukan bahwa perasaan *insecure* sangat beragam. Ada yang *insecure* karena harta, ada yang *insecure* karena kedudukan, dan bahkan ada yang karena paras. Kesemuanya ini menunjukkan satu hal yang terabaikan di sana, sebagai solusi dalam mengatasi perasaan *insecure*, yaitu rasa syukur. Sebab dengan syukur, seseorang dapat lebih percaya diri dan telah menerima kelebihan-kekurangan dalam diri sendiri. Dalam ilmu psikologi positif, syukur merupakan sikap yang menimbulkan kesadaran untuk memberi sesuatu yang bermanfaat kepada orang lain tanpa butuh dipuji atau dihargai. Sebagai komponen dalam aspek psikologis, proses syukur melibatkan emosi dan perasaan dalam diri untuk bersikap rendah hati atas apa yang sudah dicapai tanpa bersikap sombong atau merasa bahwa dirinya paling hebat di lingkungan sekitar. Pada esensinya, syukur dalam dimensi psikologi positif adalah membuka serta menampakkan limpahan nikmat bukan hanya untuk kepentingan individual, namun juga perasaan positif untuk berbagai kebahagiaan terhadap orang lain.¹³

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian ini adalah penelitian studi kasus yang ditulis oleh Abdal Rahim, Cahya Rahmadyani dan Nur Wulan dengan judul “*Hubungan antara Rasa Syukur dengan Tingkat Insecure pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023*”. Penelitiannya ini menguraikan kasus *insecure* dan hubungannya dengan syukur yang terjadi pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan pada tahun 2023 dengan 80 sampel remaja. Ditemukan, terdapat korelasi yang signifikan antara rasa syukur dan tingkat *insecure*, kurangnya rasa syukur pada diri sendiri mengakibatkan perasaan *insecure* semakin meningkat. Sehingga, Seseorang yang pandai bersyukur, dia dapat lebih mudah mengatasi perasaan *insecure* dalam dirinya.¹⁴

Kemudian, penelitian yang ditulis oleh Alddino gusta Rachmadi, Nadhila Safitri dan Talitha Quratu Aini berjudul “*Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam*”. Penelitian ini memaparkan beberapa konsep syukur perspektif Barat dari McCulloch dan Emmons, sementara dalam perspektif Islam dari Al-Ghazali, Ibn al-Qayyim al-Jauziyah dan Ibn al-Jauzy. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsep syukur perspektif Barat dan Islam memiliki makna yang serupa, yaitu menyadari segala sesuatu yang diperoleh dan kemudian mengungkapkan rasa terima kasih. Sedangkan perbedaan konsep syukur dari keduanya adalah dalam versi Islam, kebersyukuran memberikan penekanan pada penerimaan tidak hanya pada hal-hal yang menyenangkan saja tetapi juga pada hal yang tidak disukai.¹⁵

Kemudian, penelitian dengan judul “*Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam*” yang ditulis oleh Wantini dan Ricki Yakup. Penelitian ini melakukan upaya identifikasi konsep syukur dalam Al-Quran dan Hadis dengan meninjaunya

¹³ Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani Dan Psikologi Positif,” *Jurnal Studia Insania* 5, no. 2 (2017): 193, <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>.

¹⁴ Cahya Galuh Rahmadyani, Abdal Rohim, and Nur Wulan, “Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tingkat Insecure Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Kuningan Tahun 2023,” *National Nursing Conference* 1, no. 2 (2023): 243, <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.893>.

¹⁵ Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, and Talitha Quratu Aini, “Kebersyukuran : Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam,” *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24, no. 2 (2019): 115, <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>.

melalui kacamata psikologi Islam, terdapat beberapa bentuk syukur yang ditemukan diantaranya ialah *mindfulness*, *gratitude journaling*, kesehatan mental dan terakhir tentang religiositas dan *cooping*.¹⁶ Dari ketiga literatur tersebut terdapat kesamaan pembahasan dengan penelitian ini, namun tiga-tiganya sama sekali belum menyentuh kajian sufisme atau bahkan pemikiran Al-Ghazali. Meskipun pada penelitian pertama sudah membahas kaitannya syukur dengan *insecure* pada SMA 1 Kuningan, namun perspektif yang digunakan masih umum.

Dengan demikian, dari beberapa uraian di atas jika dikaitkan dengan *insecure*, maka rasa syukur yang menjadi kunci utama dalam mencegah dan mengatasi *insecure* terlihat relevan. Hal ini dengan mempertimbangkan beberapa faktor yang menciptakan perasaan *insecure* di atas, yaitu tidak adanya percaya diri dan merasa kurang sempurna dengan yang dimiliki. Dalam hal ini, penulis bermaksud untuk melihat tentang syukur yang dikaitkan dengan perasaan *insecure*, dengan mengutip salah satu perspektif tokoh sufi yang terkenal, yaitu Abu Hamid Al-Ghazali. Menurut Al-Ghazali, syukur merupakan bagian dari maqam atau kedudukan salik (orang yang menempuh perjalanan kedekatannya dengan Allah SWT). Secara singkat, bagi Al-Ghazali, syukur adalah mengakui segala nikmat yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Lalu, dalam praktiknya, syukur adalah selalu menjalankan visi dan misi yang ditugaskan oleh-Nya sebagai bukti syukur dan terima kasih kepada-Nya.¹⁷

Perilaku syukur merupakan bagian dari bentuk kecerdasan spiritual yang dapat memberikan energi dahsyat bagi manusia untuk memperoleh kedamaian dan ketenangan. Energi yang terdapat dalam syukur bisa membuat manusia tegar dalam menghadapi semua takdir yang telah ditentukan oleh Allah. Seseorang yang memanfaatkan dan memahami pola kecerdasan ini akan mampu menjadikan kegagalan sebagai modal meraih kesuksesan, musibah sebagai ujian, marah menjadi senyuman dan kecemasan atau *insecure* menjadi ketenangan.¹⁸

Oleh sebab itu, dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada salah satu konsep syukur dalam kajian sufisme yakni syukur perspektif Abu Hamid Al-Ghazali yang menyatakan bahwa dalam syukur memiliki tiga komponen yaitu ilmu, *hal* (kondisi spiritual) dan amal. Setelah itu, penulis akan melakukan analisis terhadap tiga komponen tersebut dengan meninjaunya melalui ilmu psikologi. Tiga komponen syukur tersebut tidak hanya saling berkaitan untuk mewujudkan syukur melainkan juga dapat memberikan manfaat serta energi untuk mencegah perasaan *insecure* dalam diri individu.

Metode

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *library research*, yaitu mengumpulkan data dengan memeriksa berbagai koleksi seperti buku, kitab, dan jurnal, khususnya yang terkait dengan topik syukur dan *insecure*. Kemudian, bahan-bahan yang terkumpul tersebut dianalisis dan dipilah mana yang relevan dengan topik yang diangkat. Dengan demikian, dapat disusun deskripsi yang lebih konkret mengenai topik yang diteliti. Dilihat dari sumber data, dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber data

¹⁶ W Wantini, R Yakup - Jurnal Studia Insania, and Undefined 2023, "Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam," *Studia Insania* 11, no. 1 (2023): 33, <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>.

¹⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulum Al-Din*, vol. 4 (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, 2022), 76.

¹⁸ Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif."

primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari objek penelitiannya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini sumber data primer adalah beberapa kitab dan buku yang membahas tentang syukur dan insecure, baik yang berkaitan dengan dimensi sufistik maupun psikologi umum. Sedangkan sumber data sekundernya adalah beberapa kitab dan jurnal yang relevan dengan pembahasan.

Teknik Analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah berfokus pada analisis deskriptif. Analisis tersebut dimaksudkan sebagai tahapan-tahapan kajian teks, penafsiran, dan penjelasan maksud dan informasi, dalam hal ini adalah kajian tentang syukur perspektif Imam Al-Ghazali dalam kitab "Ihya' Ulum Al-Din", yang kemudian dikonfirmasi antara satu dengan yang lain untuk menghasilkan kesimpulan yang relevan. Selain itu, data-data dalam penelitian ini nantinya dianalisis dari tiga komponen yang termasuk dalam filsafat ilmu, yaitu ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Ontologi di sini adalah tentang kajian yang ditujukan untuk menjawab pertanyaan "apa", sehingga ini sangatlah mendasar dan awal sebelum membahas hal yang lainnya. Pembahasan pertama dari tema apa pun harus diawali dengan menjawab "apa", sehingga akan teridentifikasi batasan-batasan apa yang menjadi kajiannya. Sementara tahapan berikutnya adalah epistemologi, yaitu bagaimana mencari berbagai pengertian yang relevan dan terkait dengan jawaban "apa" yang dimaksud dalam kajian ontologi seperti yang sudah dijelaskan di atas. Langkah berikutnya adalah, tidak hanya sekedar dengan mendefinisikan 'apa sesuatu' itu tetapi harusnya melengkapi dengan berbagai macam hal terkait 'sesuatu' yang sedang menjadi objek pembahasan.¹⁹

Oleh karena itu, berbagai pengetahuan yang berkaitan dengan 'sesuatu' yang sedang menjadi objek pembahasan menjadi target utama aspek epistemologi ini, guna menghasilkan suatu disiplin ilmu tertentu. Melengkapi pertanyaan dari "apa" yang ada di kajian "ontologi", kemudian penjelasan tentang pertanyaan dari pertanyaan "bagaimana" yang ada di kajian "epistemologi" ini, lalu kemudian dilengkapi dengan apa yang dikaji dalam aksiologi. Karena aksiologi ini membahas tentang manfaat dan kegunaan dari pembahasan tersebut, apakah memberikan manfaat dan berguna atau tidak memberikan manfaat dan tidak berguna.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian Syukur

Secara etimologis, kata "syukur" (شكور) berasal dari akar kata syakara-yashkuru-syukurun, yang artinya adalah masdar. Dalam kamus al-Munawwir, "syakara" memiliki makna berterima kasih, berharap agar Allah memberikan balasan dan memuji. Sedangkan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), syukur memiliki arti berterima kasih kepada Allah dan berkata (pernyataan lisan, selamat, dan sebagainya).²⁰ Dengan demikian, syukur secara bahasa adalah penghargaan kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukannya. Syukur adalah kebalikan dari kekufuran.²¹ Menurut Quraish Shihab, hakikat syukur adalah menunjukkan nikmat sedangkan kekufuran adalah mengabaikannya. Menunjukkan nikmat di sini adalah menunjukkannya pada tempat dan waktu yang dikehendaki oleh pembelinya, serta juga

¹⁹ Mohamad Ramdon Dasuki, "Tiga Aspek Utama Dalam Kajian Filsafat Ilmu; Ontologi, Epistemologi Dan Aksiologi," *Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra Indonesia Sasindo Unpam 1*, no. 2 (2019): 81.

²⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Arti Kata Syukur," n.d.

²¹ Amin An-Najar, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modren* (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004), 90.

mengungkapkan nikmat dan pemberian dengan lisan.²²

Secara terminologi, menurut Imam al-Qusyairi, hakikat dari syukur adalah mengakui nikmat Allah Yang Maha Pemberi nikmat, dengan menjalankan kewajiban. Selain itu, hakikat syukur juga bisa berarti pujian terhadap orang yang telah berbuat kebaikan dengan mengungkapkan kebaikannya. Dengan demikian, syukur seseorang hamba kepada Allah adalah dengan mengungkapkan kebaikan-Nya. Sedangkan syukur Allah kepada hamba-Nya adalah dengan mengungkapkan kebaikan yang dilakukan oleh hamba-Nya. Syukur atas nikmat Allah adalah dengan cara diucapkan melalui lisan dan disadari dengan hati. Selain itu, sebagian ulama membagi syukur dengan tiga ekspresi yaitu pengakuan dengan lisan atas nikmat yang telah dilimpahkan dari Allah, ketaatan anggota badan atas perintah ibadah yang telah diberikan, dan yang terakhir syukur hati dengan kesadaran.²³ Syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah yang disertai dengan ketaatan kepada-Nya dan mengaplikasikan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah.²⁴

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Syaikh Ahmad al-Naqsyabandi Al-Khalidi, hakikat dari syukur adalah pengakuan atas nikmat Allah yang disertai dengan ketaatan kepada-Nya.²⁵ Ada pula narasi dari Ibnul Qayyim al-Jauziyah yang menyatakan bahwa syukur merupakan tempat pelabuhan yang tertinggi serta lebih tinggi dibandingkan dengan ridha. Karena ridha merupakan bagian proses dalam bersyukur, maka rasanya tidak lengkap jika ada syukur tanpa ridha. Dengan demikian, syukur merupakan bagian dari iman dan sebagian lainnya adalah kesabaran. Ibnul Qayyim Al-Jauziyah menegaskan bahwa syukur didasarkan pada lima aspek yaitu pengakuan terhadap Yang Memberi Nikmat, selalu mencintai Allah, mengakui nikmat yang diberikanNya, memuji Allah atas nikmat yang diterima, dan tidak mempergunakan nikmat yang diberikan dalam hal yang diharamkan oleh Allah. Inilah lima aspek dan hakikat dari syukur. Jika salah satu aspek syukur hilang, maka syukur tersebut tidak lengkap dan menjadi tidak sempurna.²⁶

Selain itu, terdapat juga konsep syukur dalam psikologi positif yang tidak hanya terkait dengan dimensi teologis (agama), namun juga memiliki dimensi sosiologis dengan lingkungan sekitar. Konsep syukur dalam psikologi positif lebih menitikberatkan pada ekspresi pujian atau ucapan terima kasih atas penghargaan hidup yang diperoleh berdasarkan hasil kerja keras atau perjuangan yang sangat memuaskan, serta lebih menekankan pada perasaan atau emosi positif yang mendorong seseorang untuk berbagi kepada sesama sebagai tanda penghargaan dan apresiasi atas hasil kerja keras yang sudah dilakukan.

Penelitian tentang syukur dalam psikologi positif memang menghadirkan perkembangan dari sisi keilmuannya terutama dalam bagaimana seorang psikolog melakukan berbagai eksperimen untuk memahami kondisi seseorang yang terbiasa untuk bersyukur. Kajian tentang syukur awalnya dilakukan oleh Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough, yang memiliki semangat dan motivasi untuk mengkaji kondisi psikologis seseorang dalam

²² Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudu'i Atas Pelbagai Persolan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), 216.

²³ Abu Qasim Al-Qusyairi, *Al-Risalah al-Qusyairiyah* (Kairo: Dar Al-Salam, 2010), 97–98.

²⁴ Muhammad Syafi'i Al-Bantani, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), 2.

²⁵ Ahmad Al-Naqsyabandi, *Jami' al-Ushul fi Al-Awliya'* (Beirut: Muassasah al-Intisyar al-Arabi, 1997), 237.

²⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin, (Pendakian Menuju Allah), Terj. Kathur Suhardi* (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), 288.

menghadapi segala cobaan yang datang. Dua psikolog tersebut berhasil mencari kekuatan atau energi positif dalam jiwa orang yang bersyukur sambil melakukan eksperimen untuk membuktikan keberhasilan dari perilaku yang dekat dengan agama ini.²⁷

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa syukur merupakan pengakuan dari seorang hamba atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT disertai dengan ketaatan kepada-Nya serta mengaplikasikan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan dan kehendak Allah SWT. Lebih dalam lagi, syukur tidak hanya terasa saat senang atau bahagia tetapi juga saat sedih atau pun sengsara, sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.

Dalam *al-Munakhabat*, K.H Achmad Asrori juga menjelaskan bahwa syukur jika disandarkan pada maqam-maqamnya mula-mula orang yang saleh maka, dibagi menjadi tiga: Pertama, syukurnya orang-orang awam yaitu dengan bersyukur atas nikmat dengan lisan mereka, karena tidak ada ilmu sedikit pun di sisi mereka maka harus disyukuri melalui lisan. Kedua, syukurnya ahli ibadah yaitu dengan penuh keikhlasan dan ketaatan mereka. Ketiga, syukurnya ahli ma'rifat yaitu dengan istiqamah dalam bersyukur pada seluruh keadaan mereka, mereka berpindah dari amalan-amalan anggota lahir menuju perilaku-perilaku hati.²⁸

Menyambung dari pendapat Syaikh Abul Ustman Al-Maghribi, K.H Achmad Asrori menjelaskan bahwa syukur orang-orang awam hanya terbatas pada nikmat lahiriah saja, misalnya seperti nikmat Islam, kesehatan, kelancaran rezeki, mencapai rezeki, turunnya hujan, dan lain sebagainya. Ini dianggap sebagai tingkatan yang dasar karena masih terdapat kepentingan dalam diri mereka dan terikatnya syahwat dengan bagian-bagian nafs. Nikmat Islam dianggap dari bagian-bagian nafs karena tempat kembalinya adalah mencintai perbaikan lahiriah. Sementara orang yang seluruhnya adalah orang yang tidak berpegang teguh pada perbaikan dan kebaikan dalam lubuk hatinya.²⁹

Insecure

Insecure merupakan suatu kondisi psikologis yang menimbulkan ketidakpercayaan diri dan kurangnya keyakinan pada diri sendiri. Dampaknya adalah individu tersebut merasa tidak aman terhadap dirinya sendiri. Hal ini dapat mengakibatkan individu yang mengalami insecurities merasa rendah diri, sering kali mempertanyakan pendapat orang lain tentang dirinya, atau sebaliknya, mencari validasi atas kelebihan yang dimilikinya.³⁰ Dalam penelitiannya, Mulawiyah menjelaskan bahwa insecurities merupakan perasaan tidak aman, di mana seseorang individu merasa tidak percaya diri (*inferiority*), cemas, takut (*anxiety*), dan sejenisnya terhadap suatu hal yang disebabkan oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri.³¹ Kebutuhan akan rasa aman (*security*) merupakan kebutuhan yang mendorong manusia mencari perlindungan. Sementara kehilangan rasa aman (*security*) mengakibatkan individu sering curiga, gelisah, membelakangi diri, mengganggu, dan melakukan tindakan-tindakan lainnya.³²

²⁷ Firdaus, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Mimbar* 1, no. 20 (2019): 60, <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.378>.

²⁸ Achmad Asrori Al-Ishaqi, *Al-Muntakhabat Fi Rabithah Al-Qalbiyah Wa Shilah Al-Ruhiyyah* (Surabaya: Al-Wawa Publishing, 2009).

²⁹ Al-Ishaqi.

³⁰ Alo Dokter, "Insecure, Gejala, Penyebab Dan Mengobati," 2023.

³¹ Uyu Mu'awwanah, "Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini," *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 01 (2017): 47–58.

³² Ramahyulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), 49.

Abraham Maslow, seperti yang telah disinggung sebelumnya, memberikan pemahaman bahwa insekuritas adalah suatu kondisi di mana individu merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai tempat yang mengancam, berbahaya, dan memiliki asumsi bahwa kebanyakan manusia egois. Pada umumnya, orang yang mengalami gejala insekuritas merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, kurang percaya diri, egois, dan cenderung neurotik.³³ Melakukan upaya untuk mendapatkan kembali rasa aman (security) dengan berbagai cara merupakan salah satu upaya dalam menangani insekuritas. Yang dimaksud dengan neurotik di sini adalah kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang objektif.³⁴ Adapun menurut Dr. Jalaluddin, seperti yang dikutip oleh Purnamasari Ariandi, menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang selalu berada dalam keadaan tenang, aman (secure), dan damai, sementara upaya untuk menciptakan ketenangan batin antara lain dapat dilakukan melalui penerimaan diri secara resignasi (penyerahan diri kepada Tuhan).³⁵

Lebih lanjut, Greenberg menyatakan bahwa setiap manusia pada dasarnya akan mengalami perasaan insekuritas dan perasaan insekuritas dalam kadar yang sedikit dapat memberikan dampak yang baik bagi individu, misalnya dapat membantu perkembangan diri individu dengan melihat bahwa ia mampu mencapai suatu hal yang lebih tinggi dari yang dia bayangkan sebelumnya.³⁶ Namun, tidak sedikit juga individu yang mengalaminya setiap saat yang menyebabkan kesehariannya terganggu. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perasaan insekuritas bisa berasal dari masa kecil, trauma masa lalu, bahkan kritikan dari orang lain. Di sisi lain, efek samping perasaan insekuritas dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental, depresi, misalnya.³⁷ Al-Balkhi berpendapat bahwa tubuh dan jiwa bisa sehat dan bisa juga sakit. Hal ini terkait dengan keseimbangan dan ketidakseimbangan. Dampak dari ketidakseimbangan dalam tubuh bisa berdampak demam, sakit kepala, serta rasa sakit di badan. Sedangkan ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menyebabkan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang bersifat ruhani lainnya.³⁸

Oleh karena itu, manusia menginginkan kebahagiaan yang bersifat psikologis (emosional), sehingga dapat menciptakan perasaan tenang, damai, nyaman, dan aman (secure) dan tidak mengalami konflik batin berupa kecemasan, frustrasi, dan sejenisnya; tercapainya kesehatan sosial dengan menjalin hubungan yang harmonis terhadap orang-orang sekitar, terutama keluarga, juga saling menghormati, mencintai, dan menghargai. Selain itu, dapat tercapainya kesehatan spiritual, misalnya mampu melihat seluruh episode kehidupan sehari-hari dengan perspektif makna hidup yang lebih luas, semangat beribadah, dan memiliki kedekatan kepada Tuhan.³⁹

Macam-Macam Perasaan *Insecure*

Pada umumnya, perasaan insekuritas terjadi berhubungan dengan diri sendiri (*inner*

³³ Maslow, "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity."

³⁴ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: PT. Refika, 2005), 67.

³⁵ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 119, <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.

³⁶ Malanie Greenberg, "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them," 2015.

³⁷ Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam."

³⁸ Ariadi.

³⁹ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia* (Purwokerto: STAIN Purwokerto, 2015), 116.

circle), lingkungan sosial (*social circle*), dan realitas kehidupan atau lingkungan eksternal (*outer circle*). Berikut adalah beberapa contoh perasaan insecurities yang terkait dengan diri individu (*inner circle*):

a. Rasa rendah diri (*inferiority feeling*)

Maksud dari inferioritas di sini adalah perasaan rendah diri yang timbul karena merasa kurang berharga atau kurang mampu dalam kehidupan sehari-hari. Menurut teori individual Adler, perasaan inferior mulai muncul ketika individu tenggelam dalam rasa ketidakberdayaan atau mengalami situasi yang membuatnya merasa tidak mampu melakukan apa pun..⁴⁰

Lauster dalam bukunya, dia menyebutkan beberapa karakteristik seseorang yang memiliki *inferiority feeling*, antara lain:⁴¹

- (1) Individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak berarti. Mereka cenderung merasa tidak aman (*insecure*) dan ragu-ragu dalam bertindak, bimbang dan membuang waktu dalam pengambilan keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengeluh, kurang bertanggung jawab, dan pesimis dalam menghadapi rintangan..
- (2) Individu merasa bahwa mereka tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Mereka cenderung menghindari situasi komunikasi karena takut disalahkan atau direndahkan, serta merasa malu jika harus tampil di hadapan orang lain.
- (3) Individu tidak percaya diri dan mudah gugup. Mereka merasa cemas dalam mengemukakan gagasan mereka dan selalu membandingkan kondisi diri dengan orang lain.

b. Takut

Takut atau *anxiety* adalah perasaan cemas dan gelisah. Munculnya rasa takut disebabkan oleh adanya ancaman, sehingga individu akan menghindari ancaman tersebut dan melakukan hal lain untuk menghindarinya. Merasa takut (*insecure*) saat harus berdialog atau berinteraksi dengan orang lain, akan menjadi fokus perhatian atau berada dalam situasi-situasi yang mengganggu evaluasi dari orang lain mungkin sering kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan seperti ini mungkin terjadi karena takut tidak bisa menyampaikan diri, diabaikan, ditertawakan, tidak ditanggapi dengan baik, diremehkan, dianggap bodoh, dan sebagainya..

c. Cemas (*Anxiety*)

Kecemasan atau *anxiety* dalam Ilmu Psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran yang bersifat takut dan prihatin yang berkaitan dengan masa depan, tanpa alasan yang jelas. Kartini Kartono mendeskripsikan bahwa gelisah adalah bentuk ketidaknyamanan ditambah ketidakpastian terhadap hal-hal yang tidak jelas. Selanjutnya, kecemasan merupakan berbagai jenis ketidaknyamanan, kekhawatiran, dan takut terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang menghasilkan atau menyebabkan ketidakstabilan emosional pada seseorang. Gangguan ini sering muncul sebagai gejala nervositas, kegelisahan, dan

⁴⁰ Siti Nopiyanti, Nuram Mubina, and Marhisar Simatumpang, "Pengaruh Inferiority Feeling Terhadap Kecenderungan Melakukan Kekerasan Dalam Berpacaran Pada Dewasa Awal Di Karawang," *Psikologi Prima* 4, no. 1 (2021): 45.

⁴¹ Peter Lauster, *The Personality Test* (London & Sidney: Pans Book, 1978), 338.

kebingungan.⁴²

Sigmund Freud, pendiri aliran psikoanalisis, membedakan antara kecemasan dan gelisah. Menurutnya, kecemasan adalah keadaan perasaan, di mana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu bertindak secara rasional sesuai keharusan. Sementara, gelisah adalah keadaan perasaan yang bersifat umum, di mana seseorang merasa cemas atau kehilangan kepercayaan diri yang sumbernya tidak jelas.

Ciri-ciri *Insecure*

Tanda-tanda individu yang mengalami perasaan insecure dapat diidentifikasi dari perubahan tingkah laku (behavioral). Berikut adalah beberapa tanda yang mungkin muncul:

- Menghindari interaksi sosial.
- Merasa tidak ingin keluar dari zona nyaman.
- Sering membandingkan diri dengan orang lain.

Lebih kompleks lagi mengenai tanda-tanda individu mengalami perasaan insecure dalam bentuk takut, kecemasan, dan khawatir, seperti dijelaskan dalam ilmu psikologi, terdapat beberapa kategori ciri-ciri dalam kecemasan yang meliputi fisik, perilaku, dan kognitif. Berikut adalah penjabarannya:⁴³

a. Fisik

Diantara ciri-cirinya ialah:

- Gelisah dan gemetar.
- Kesulitan berbicara.
- Detak jantung yang cepat atau tidak teratur.
- Suara yang tercekat.
- Sensasi seperti kesemutan atau mati rasa.
- Mudah tersinggung atau marah.

b. Perilaku

Ciri-ciri *insecure* pada bentuk ini ialah:

- Menghindari situasi tertentu.
- Bersikap pasif dan bergantung.
- Perilaku gelisah.

c. Kognitif

Ciri-cirinya yaitu:

- Merasa khawatir tentang masa depan.
- Kekhawatiran berlebihan tentang situasi yang akan datang.
- Keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa alasan yang jelas.
- Merasa terancam oleh orang atau kejadian yang seharusnya biasa atau tidak mendapat perhatian.
- Takut akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.
- Merasa terjebak dalam pikiran yang sulit diatasi.

⁴² Kartini Kartono, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 120.

⁴³ J.S Nevid, S.A Rathus, and B. Greene, *Psikologi Abnormal*, 5th ed. (Jakarta: Erlangga, 2003), 164.

- Memikirkan hal yang mengganggu secara berulang-ulang.
- Kesulitan berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Konsep Syukur Menurut Abu Hamid Al-Ghazali

Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur merupakan salah satu maqam para salik menuju ma'rifat kepada Allah SWT. Syukur, menurut Al-Ghazali, berasal dari tiga komponen, yaitu ilmu, keadaan spiritual, dan amal. Ilmu merupakan komponen pokok yang kemudian dapat menghasilkan keadaan spiritual. Sementara itu, keadaan spiritual dapat menciptakan amal. Komponen ilmu meliputi pengenalan terhadap nikmat itu sendiri yang berasal dari Sang Pemberi Nikmat (Allah) dan keadaan spiritual adalah kecenderungan yang dihasilkan dari nikmat yang diterima. Sementara itu, amal merupakan pelaksanaan seluruh aspek sesuai dengan kehendak Sang Pemberi Nikmat (Allah) dan sesuai dengan petunjuk-Nya. Penjelasan yang lebih lengkap mengenai ketiga komponen tersebut adalah sebagai berikut:⁴⁴

1. Ilmu. Ilmu berarti pemahaman tentang nikmat dan Pemberi Nikmat, serta keyakinan bahwa segala nikmat berasal dari Allah SWT dan yang lain hanyalah sebagai perantara untuk sampainya nikmat tersebut. Oleh karena itu, seseorang selalu memuji Allah SWT dan tidak akan pernah melupakan-Nya dalam pujian. Tindakan memuji Allah hanya sebagai tanda keyakinan yang kuat.
2. Kondisi Spiritual. Hal, atau kondisi spiritual, adalah hasil dari pemahaman dan keyakinan sebelumnya yang melahirkan jiwa yang tulus. Mengalirnya cinta dan rasa syukur kepada Pemberi Nikmat, dalam segala keadaan, termasuk pahit atau manisnya hidup, menunjukkan kematangan spiritual seseorang. Syukur atas nikmat tidak hanya dilandaskan pada penerimaan nikmat itu sendiri, tetapi juga pada cinta kepada Sang Pemberi Nikmat, yaitu Allah SWT.
3. Amal. Amal adalah tindakan konkret yang dihasilkan dari rasa bahagia karena menyadari keberadaan Sang Pemberi Nikmat. Hal ini terkait dengan hati, lisan, dan anggota tubuh, yang semuanya digunakan untuk mengungkapkan rasa syukur kepada Allah SWT. Hati yang penuh keinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang mengucapkan puji-pujian kepada Allah, serta anggota tubuh yang mengamalkan nikmat-nikmat Allah dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, semuanya adalah bagian dari amal yang mencerminkan syukur kepada Sang Pemberi Nikmat.

Dalam kitab "Minhaj Al-'Abidin"-nya, Al-Ghazali menyampaikan pandangan ulama akhir zaman yang menjelaskan bahwa segala hal yang tidak diinginkan di dunia ini juga seharusnya disyukuri oleh seorang hamba, karena hal-hal yang tidak diinginkan atau tidak diinginkan pada hakikatnya adalah nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Hal ini didasarkan pada dalil bahwa setiap hamba yang diuji oleh Allah sebenarnya akan mendapatkan manfaat yang besar, pahala yang banyak, dan akan diganti dengan hal yang lebih baik di balik ujian tersebut.⁴⁵

Al-Ghazali memberikan contoh yang menarik, yaitu seperti seseorang yang minum obat yang pahit karena rasa pahitnya itu. Namun, saat obat tersebut memberikan kesembuhan dan

⁴⁴ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum Al-Din*, Vol. 4, 99.

⁴⁵ Abu Hamid Al-Ghazali, *Minhaj Al-'Abidin* (Beirut: Dar Al-Minhaj, 2006), 259.

keamanan, maka intinya adalah bahwa obat yang pahit dan rasa sakit yang diderita karena obat tersebut pada hakikatnya adalah nikmat dan anugerah yang tersembunyi, meskipun pada awalnya tampak sebagai sesuatu yang tidak diinginkan.⁴⁶

Dengan jelas, Al-Qur'an menyatakan bahwa, "Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu." (QS Al-Baqarah [2]: 216). Selanjutnya, Al-Ghazali menegaskan bahwa seseorang yang bersyukur pada hakikatnya adalah orang yang sabar, dan sebaliknya, orang yang sabar pada hakikatnya adalah orang yang bersyukur. Ini karena orang yang bersyukur, sedang dalam ujian dari Allah SWT yang kemudian menjadikannya bersabar, tidak terbawa oleh keadaan dan tidak pula gelisah. Syukur adalah mengingat Zat Yang Maha Pemberi nikmat yang dapat menjaga diri dari kedurhakaan kepada Allah SWT, dan orang yang bersabar tidak lepas dari kenikmatan, karena ujian pada hakikatnya adalah nikmat, seperti dijelaskan sebelumnya.⁴⁷

Analisis Konsep Syukur Abu Hamid Al-Ghazali sebagai Pencegah Perasaan *Insecure*

Syukur, atau dalam konteks literatur psikologi sering disebut sebagai "*Gratitude*", merupakan salah satu bagian penting dalam kajian psikologi positif. Hambali, Meliza, dan Fahmi menjelaskan bahwa istilah psikologi syukur merupakan kesamaan dari "*Gratitude*" yang merupakan aktivitas yang dimulai dengan niat baik dan sikap positif yang diikuti dengan tindakan baik dan moral secara langsung. *Gratitude* adalah gambaran individu yang mampu memiliki sikap yang positif dan niat yang baik dalam hidupnya. Hal ini sangat penting untuk ditanamkan dalam diri individu agar dapat berpikir secara positif.⁴⁸

Dengan demikian, setiap individu dapat mengembangkan dirinya dengan komponen syukur yang pertama dari perspektif Al-Ghazali yaitu "al-‘Ilmu" atau pemahaman bahwa apa yang dimiliki, datang, dan terjadi pada dirinya saat ini merupakan nikmat yang berasal dari Allah SWT. Dari keyakinan dan refleksi ini dapat menghasilkan rasa bahagia dan damai kepada Allah dan dirinya sendiri, yang merupakan komponen pertama. Melalui proses ini, rasa tidak cukupnya diri akan perlahan-lahan menghilang karena munculnya rasa percaya diri pada individu. Dalam komponen pertama ini juga terdapat proses penerimaan karena keyakinan bahwa segala sesuatu berasal dari Allah SWT. Menurut Haryanto dan Kartamuda, konsep penerimaan yang terkait dengan Tuhan lebih banyak diungkapkan dalam ranah religius dan spiritual. Oleh karena itu, individu yang terlibat dalam ketaatan kepada Tuhan cenderung dapat menghindari perasaan yang merusak dalam dirinya saat dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan.

Melalui proses tersebut, rasa tidak berdaya atau insecure secara bertahap akan berkurang karena timbulnya rasa percaya diri pada diri individu. Dalam proses ilmu (al-ilmu) untuk mencapai komponen yang kedua yaitu "rasa senang", terdapat proses tafakur sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya. Tafakur dalam psikologi dikenal sebagai "Imagery". Menurut Novarenta, *guided imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara membayangkan tempat dan kejadian yang menyenangkan. Penerapan *imagery* dilakukan

⁴⁶ Al-Ghazali, 259.

⁴⁷ Al-Ghazali, 258.

⁴⁸ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 27.

dengan cara membayangkan mengalami situasi yang menyenangkan dan hal ini dapat diterapkan sebagai metode terapi. *Guided imagery* adalah teknik relaksasi yang mudah untuk diterapkan dan sederhana yang memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan yang ada di dalam pikiran. Hal ini terjadi karena pada proses pelaksanaan *guided imagery*, melibatkan proses relaksasi membayangkan hal-hal yang menyenangkan sehingga menghasilkan emosi yang positif.⁴⁹ Dalam hal ini, komponen syukur yang pertama yaitu al-'ilmu, individu dapat mengalami flashback atau reminder (ingat kembali) atas nikmat-nikmat yang menyenangkan selama ini untuk kemudian mengubah rasa inferioritas menjadi rasa yang positif.

Dalam komponen yang pertama ini juga terdapat proses penerimaan karena adanya keyakinan bahwa segala sesuatu berasal dari Allah SWT. Menurut Haryanto dan Kertamuda, konseling penerimaan yang berkaitan dengan Tuhan lebih banyak ditekuni dalam ranah religiusitas dan spiritualitas. Menurut Gall, mengarahkan pada hubungannya dengan Tuhan sehingga individu dapat terhindar dari perasaan yang membelenggu dirinya saat dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan.⁵⁰

Kemudian, pada komponen ketiga, ketika individu telah memiliki keyakinan dan cinta kepada Allah, maka secara otomatis hati individu akan merasa tenteram dan tergerak untuk berkeinginan melakukan kebaikan. Sehingga dari lisannya akan terucap hal-hal baik yang dapat memperkuat nilai kepercayaan pada dirinya. Tidak hanya itu, individu akan melaksanakan apa yang diperintahkan Allah dan menjauhi larangan-Nya. Dengan demikian, secara tidak langsung individu akan merasa bersyukur atas segala nikmat yang dimilikinya.

Lebih lanjut, menurut Diana Rahmasari dalam bukunya "*Self Healing Is Knowing Your Own Self*" terdapat beberapa manfaat dalam bersyukur atau *gratitude* di antaranya adalah sebagai berikut:⁵¹

1. Menumbuhkan *positive thinking*. Manfaat pertama dari bersyukur atau *gratitude* adalah dapat mengembangkan pola pikir yang positif. Menurut pandangan Haryanto dan Kertamuda, *gratitude* merupakan upaya individu untuk memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif dapat muncul ketika seseorang mampu mengembangkan sikap dalam memanfaatkan segala sesuatu yang dimiliki selama proses kehidupan sesuai dengan ajaran *gratitude*.⁵²
2. Mengurangi rasa tidak puas. Manfaat lainnya adalah kemampuan untuk mengurangi rasa tidak puas. Dwinanda menjelaskan bahwa *gratitude* atau rasa syukur dapat mengurangi rasa tidak puas terhadap apa yang dimiliki melalui peningkatan emosi positif pada individu yang bersangkutan. Rasa tidak puas dapat diminimalisir karena adanya emosi positif yang timbul akibat pengamalan *gratitude*.
3. Memperbaiki *negative thinking*. Salah satu manfaat lainnya adalah kemampuan untuk memperbaiki pola pikir negatif. Dengan bersyukur, individu cenderung melihat sisi positif dari segala situasi dan mengalihkan fokus dari hal-hal yang negatif. Ini membantu individu untuk melihat segala hal dari sudut pandang yang lebih baik dan

⁴⁹ Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*.

⁵⁰ Handrix Chris Haryanto and Fatchiah E. Kertamuda, "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 18, no. 2 (2016): 114, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>.

⁵¹ Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*.

⁵² Haryanto and Kertamuda, "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan."

memperbaiki pola pikirnya yang cenderung negatif.

Adapun salah satu contoh studi kasus tentang kekuatan syukur serta implikasinya pada kesejahteraan psikologis, telah dilakukan oleh beberapa peneliti, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Inhastuti tentang “Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami”. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita dengan tingkat rasa syukur dan dukungan yang diberikan oleh suami di SLB-C “X” Semarang. Sebanyak 120 ibu yang memiliki anak tunagrahita dijadikan sampel penelitian dengan menggunakan metode quota sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur dan dukungan dari suami memiliki peran penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis, dengan mengontrol variabel dukungan suami, dan sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara dukungan suami dan kesejahteraan psikologis, dengan mengontrol rasa syukur. Dengan demikian, ibu yang memiliki rasa syukur dan mendapat dukungan dari suami cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.⁵³

Sementara itu, contoh studi kasus yang secara spesifik mengaitkan syukur dengan perasaan tidak aman (*insecure*), adalah penelitian berjudul “Hubungan antara Rasa Syukur dengan Tingkat Insecure pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023” yang dilakukan oleh Abdal, Cahya, dan Wulan. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan tingkat perasaan tidak aman pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan.⁵⁴ Dari kedua data ini, dapat dipahami bahwa dengan bersyukur seseorang dapat mengurangi gejala emosi negatif dalam dirinya, seperti perasaan tidak aman, depresi, stres, dan gangguan mental lainnya.

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan yang sudah disebutkan di atas, perasaan *insecure* dalam diri individu baik berupa cemas atau tidak percaya diri yang menjadikan individu tidak merasa nyaman dapat diredam melalui rasa syukur. Dalam hal ini, secara garis besar dapat dinyatakan bahwa penanganan *insecure* tergantung pada seberapa besar rasa syukur individu. Untuk itu, agar rasa syukur tersebut benar-benar dapat terealisasi, Al-Ghazali telah memberikan gagasan bahwa untuk menggapai rasa syukur tersebut terdapat tiga hierarki komponen yang perlu diketahui yaitu terdiri dari ilmu, keadaan spiritual (*hal*) dan amal. Jika di analisa ketiga komponen tersebut saling berkaitan satu sama lain dalam mewujudkan rasa syukur dan dapat dijadikan solusi dalam menangani *insecure*. Rinciannya, untuk menggapai komponen kedua, individu harus melalui komponen yang pertama terlebih dahulu (*ilmu*) yakni meyakini bahwa semua yang datang dan terjadi pada dirinya ialah dari Allah. Setelah itu, individu akan berada

⁵³ Fitri Febrina Asmarani and Inhastuti Sugiasih, “Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau Dari Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Suami,” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1, no. September (2020): 45, <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7688>.

⁵⁴ Rahmadyani, Rohim, and Wulan, “Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tingkat Insecure Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Kuningan Tahun 2023.”

dalam keadaan atau kondisi spiritual sebagaimana dijelaskan di atas yang dalam hal ini adalah komponen kedua. Adanya keadaan spiritual ini dapat mengantarkan individu untuk percaya diri serta melakukan hal-hal positif untuk dirinya yang merupakan komponen ketiga. Dengan demikian, rasa *insecure* pada diri individu dapat dicegah dan digantikan dengan pemikiran dan tindakan yang positif. Selanjutnya, rekomendasi dari penelitian ini adalah agar pembaca dapat lebih memahami bahwasanya pada esensinya Islam tidak hanya menganjurkan para penganutnya untuk bersyukur, lebih dari itu, Islam telah memberikan ajaran-ajaran praktis syukur, beberapa diantaranya ialah Shalat Dhuha, bersedekah, berbuat baik kepada orang lain dan bahkan menjaga anggota badan untuk tidak bermaksiat merupakan bagian dari syukur. Terakhir, penelitian lanjutan diharapkan dapat difokuskan pada praktik dan implementasi syukur di masyarakat dalam konteks kebudayaan dengan meninjaunya melalui perspektif Islam dan psikologi.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Al-Bantani, Muhammad Syafi'i. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media, 2009.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum Al-Din*. Vol. 4. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 2022.
- . *Minhaj Al-'Abidin*. Beirut: Dar al-Minhaj, 2006.
- Al-Ishaqi, Achmad Asrori. *Al-Muntakhobat Fi Rabithah Al-Qalbiyah Wa Shilah Al-Ruhiyyah*. Surabaya: Al-Wava Publishing, 2009.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Madarijus Salikin, (Pendakian Menuju Allah), Terj. Kathur Suhardi*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998.
- Al-Khin, Musthafa, and Musthafa Al-Bugha. *Al-Fiqh Al-Manhaji*. Surabaya: al-Wava Publishing, n.d.
- Al-Naqsyabandi, Ahmad. *Jami' Al-Ushul Fi Al-Awliya'*. Beirut: Muassasah al-Intisyar al-Arabi, 1997.
- Al-Qusyairi, Abu Qasim. *Al-Risalah Al-Qusyairiyah*. Kairo: Dar al-Salam, 2010.
- An-Najar, Amin. *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modren*. Bandung: PT. Mizan Publika, 2004.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.
- Asmarani, Fitri Febrina, and Inhasuti Sugiasih. "Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau Dari Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Suami." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1, no. September (2020): 45–58. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7688>.
- Dasuki, Mohamad Ramdon. "Tiga Aspek Utama Dalam Kajian Filsafat Ilmu; Ontologi, Epistemologi Dan Aksiologi." *Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra Indonesia Sasindo Unpam* 1, no. 2 (2019): 81–85.
- Dokter, Alo. "Insecure, Gejala, Penyebab Dan Mengobati," 2023.
- Firdaus. "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Mimbar* 1, no. 20 (2019): 26–34.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.378>.
- Fuad, Muskinul. *Psikologi Kebahagaaian Manusia*. Purwokerto: STAIN Purwokerto, 2015.
- Greenberg, Malanie. "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them," 2015.
- Haryanto, Handrix Chris, and Fatchiah E. Kertamuda. "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 18, no. 2 (2016): 109.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>.
- Icawati. "Impelementasi Syukur Dalam Mengatasi Insecure Persektif Hadis: Kajian Hadis Tematik." Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2022.
- Indonesia, Kamus Besar Bahasa. "Arti Kata Syukur," n.d.
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Kasmuri, and Dasril. *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2014.
- Lauster, Peter. *The Personality Test*. London & Sidney: Pans Book, 1978.
- Maslow, A. H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity." *Character & Personality; A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies* 10 (1942).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>.
- Mu'awwanah, Uyu. "Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini." *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 01 (2017).
- Nata, Abuddin. "Pendidikan Islam Di Era Milenial." *Conciencia* 18, no. 1 (2018): 10–28.
<https://doi.org/10.19109/conciencia.v18i1.2436>.
- . *Pendidikan Islam Di Era Millenial*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Nevid, J.S, S.A Rathus, and B. Greene. *Psikologi Abnormal*. 5th ed. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Nopiyanti, Siti, Nuram Mubina, and Marhisar Simatumpang. "Pengaruh Inferiority Feeling Terhadap Kecenderungan Melakukan Kekerasan Dalam Berpacaran Pada Dewasa Awal Di Karawang." *Psikologi Prima* 4, no. 1 (2021).
- Nur, Khansa Fatihatin. "Insecure Dalam Perspektif Al-Qur'an." Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021.
- Rachmadi, Alddino Gusta, Nadhila Safitri, and Talitha Quratu Aini. "Kebersyukuran : Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24, no. 2 (2019): 115–28.
<https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>.
- Rahmadyani, Cahya Galuh, Abdal Rohim, and Nur Wulan. "Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tingkat Insecure Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Kuningan Tahun 2023." *National Nursing Conference* 1, no. 2 (2023): 243–52.
<https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.893>.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa Universitiy Press, 2020.
- Ramahyulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.
- Riyadi, Abdul Kadir. *Antropologi Tasawuf: Wacana Manusia Spiritual*. Jakarta: Penerbit

LP3ES, 2017.

Shihab, Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudu'i Atas Pelbagai Persolan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.

Takdir, Mohammad. "Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif." *Jurnal Studia Insania* 5, no. 2 (2017): 175. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>.

Umala, Fika Natasya. "Fenomena Insecure Dan Terapinya Dalam Al-Qur'an: Analisis Penbandingan Term Khauf Dan Husn Dalam Al-Qur'an." Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2021.

Wantini, W, R Yakup - Jurnal Studia Insania, and Undefined 2023. "Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam." *Studia Insania* 11, no. 1 (2023): 33–49. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>.

Wiramihardja, Sutardjo A. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika, 2005.