

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Biografi Mohammad Takdir**

Mohammad Takdir atau akrab dipanggil “Takdir” lahir pada tanggal 17 September 1987 di kabupaten pemekasan Madura. Mohammad Takdir menyelesaikan sekolah dasarnya di Sokalela Kadur Pemekasan pada tahun 2000 dan melanjutkan studinya di MTS Al-Huda yang berada di sumber Nangka Duko Timur Larangan Pemekasan dan lulus pada tahun 2003. Setelah lulus Takdir memutuskan untuk mondok di pesantren Annuqayah Sumenep Madura didaerah Lubangsa Selatan sampai tahun 2007.<sup>1</sup>

Pada tahun 2007 sampai 2011 Mohammad Takdir melanjutkan studinya di fakultas ushuluddin, studi agama dan pemikiran islam di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dan melanjutkan kembali program pascasarjana di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, program studi agama dan filsafat, konsentrasi studi agama dan resolusi konflik pada tahun 2012. Setelah menyelesaikan studinya sekarang ia menjadi dosen tetap jurusan tasawuf dan psikoterapi di fakultas ushuluddin, institut ilmu keislaman annuqayah (INSTIKA), Guluk-Guluk, Sumenep, Madura.

Mohammad Takdir memiliki banyak keahlian dan keterampilan berbagai macam ajang perlombaan dan banyak menghasilkan berbagai macam prestasi diantaranya: juara 1 lomba menulis artikel yang berjudul

---

<sup>1</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 283.

“urgensi perpustakaan” tingkat annuqayah, perpustakaan daerah lubangsa seatan 2004, juara II lomba karya tulis ilmiah dengan judul “*menggagas perpustakaan berbasis digital*”, tingkat nasional, perpustakaan nasional Jakarta 2009, finalis lomba menulis esai dengan judul “Anis Baswedan: inspirasi pemimpin kaum muda”, tingkat nasional GMB 2017, dan lainnya.

Beberapa artikel yang pernah dimuat dalam koran nasional bahkan internasional seperti *kompas*, *republika*, *media Indonesia*, *lampung post*, *koran merapi*, *harian jogja*, *suara karya*, *investor*, *koran dempo* dan lainnya.

Karya-karya Mohammad Takdir juga diterbitkan dalam bentuk jurnal beberapa diantaranya yaitu: “kiai: figur elite pesantren”, dalam jurnal *ibda'*, P3M STAIN Purwokerto, volume 12, nomor 2, juli-desember 2014, “syiah antara kontestasi teologis dan politik”, dalam jurnal *maarif*. Volume 10, nomor 2, desember 2015, “pesantren, tradisi, dan modernisasi”, dalam jurnal *dinamika FKMSB*, volume IV, nomor 1, januari 2014,” etika sains perspektif spiritualitas islam”, *khazanah*, IAIN Antasari Banjarmasin, volume XV, nomor 2, 2017.<sup>2</sup>

Selain menulis jurnal dan menjuarai berbagai macam perlombaan Mohammad Takdir juga telah menghasilkan puluhan buku beberapa diantaranya yaitu: seni mengelola konflik: belajar dari kecerdasan nabi dalam mengelola konflik (IRCISod, 2018), Anies: inspirasi pemimpin kaum muda dalam *biografi mini tokoh Indonesia*, (sabda perubahan,

---

<sup>2</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 284.

2017), modernisasi kurikulum pesantren: metode dan pendekatan antroposentris (IRCIsoD, 2018)<sup>3</sup>

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Konsep Syukur Menurut Mohammad Takdir**

#### **a. Pengertian Syukur**

Mohammad Takdir dalam bukunya menganalisis makna syukur bukan hanya dari perspektif agama saja akan tetapi juga menganalisis dari perspektif psikologi. Dalam Islam syukur merupakan bagian yang terpenting dalam keimanan seseorang dan menjadi landasan nilai-nilai ajaran agama islam. Syukur dinilai penting karena menduduki tingkatan tertinggi dalam memperoleh kebahagiaan saat bertemu langsung dengan Allah.<sup>4</sup>

Akan tetapi, Mohammad Takdir mengungkapkan di dalam bukunya praktik syukur tidak lagi menjadi penting di zaman yang serba maju dan serba modern ini dan sering kali di abaikan dalam kehidupan sehari-hari. Kemajuan teknologi membuat manusia modern semakin angkuh dan sombong dan selalu mempunyai ambisi yang tinggi tentang kehidupan agar selalu hidup bermewah-mewahan. Ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan hasrat dan hawa nafsu dunia yang akan mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan atau bahkan depresi karena tidak bisa seperti manusia lain.

---

<sup>3</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 284.

<sup>4</sup> *Ibid*, h. 11.

Hilangnya rasa kebersyukuran dalam diri seseorang menunjukkan krisis kemanusiaan dalam segi spiritual oleh karenanya perilaku syukur menjadi salah satu faktor kecerdasan spiritual yang dapat memberikan energi positif untuk memperoleh ketenangan dan ketentraman serta menciptakan kebahagiaan.

Dalam praktiknya syukur harus menjadi bagian yang melekat di dalam diri setiap muslim dan merupakan perilaku yang sangat mulia jika diterapkan dan akan merasa mudah jika sudah diamalkan. Contohnya saja syukur dalam Al-Qur'an identik dengan kalimat *hamdalah*, yang berupa ungkapan rasa terima kasih yang ditunjukkan dalam bentuk ucapan sebagai salah satu bentuk ketaatan seorang hamba kepada sang pencipta. Dengan artian ketika seseorang mengucapkan *alhamdulillah* ketika mendapat nikmat hal ini menunjukkan seseorang sudah bersyukur dan mengakui datangnya nikmat tersebut dari Allah.<sup>5</sup>

Mohammad Takdir mengutip perkataan dari Ar-Raqib Al-Isfahani konsep bersyukur artinya menggambarkan sebuah nikmat dan memunculkannya kepermukaan. Menurutnya syukur dapat dibagi menjadi tiga, yaitu syukur dengan hati (*syukr bil-qalb*),

---

<sup>5</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 19-20.

syukur dengan lisan (*syukr bil-lisan*), dan syukur dengan anggota tubuh (*syukr sair al-jawarih*).<sup>6</sup>

Prilaku syukur di dalam Al-Qur'an menjadi salah satu sifat yang harus diteladani oleh setiap hambanya. Karena dengan syukur membuat manusia lebih dekat dengan Allah dan orang-orang yang selalu memuji dan memberikan kebaikan kepada orang lain akan mendapatkan rahmat dari Allah.

Mohammad Takdir menjelaskan konsep syukur dalam Islam menekankan kepada pribadi manusia yang selalu tunduk dan taat serta tidak lupa dengan nikmat yang telah diberikan oleh Allah kepadanya. Salah satu ciri ketundukan seseorang hamba dalam mengartikan syukur dalam hidupnya yaitu dengan menjalankan segala apa yang telah diperintahkan-Nya dan menjahui segala larangan-Nya.

Sejalan dengan Ibnu Qudamah dalam kitab Minhajul Qashidin, ia mengatakan seseorang yang bersyukur tentu memiliki niat untuk selalu melakukan kebaikan dan menyebarkannya kepada yang lainnya. Menampakkan nikmat tersebut dengan cara memuliakan Allah, memuji dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai yang diperintahkan semata-mata hanya untuk memperoleh ridha-Nya.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 13.

<sup>7</sup> Alddino Gusta Rachmadi, Dkk, *Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam*, (Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2019), Vol. 24 No. 2, h. 121

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mendeskripsikan syukur menjadi tiga makna yaitu: *pertama*, menghadirkan nikmat didalam pikiran, *kedua*, menerima segala nikmat yang diberikan oleh Allah dengan segala kerendahan hati, *ketiga* memuji nikmat yang datang dari Allah.<sup>8</sup>

Oleh karena itu dalam praktiknya kita harus menjadi pribadi yang pandai berterima kasih setiap waktu kepada sang maha pemberi kenikmatan (Allah) dan perantara nikmat yang diperolehnya yaitu melalui (manusia). Dengan artian ketika seseorang memperoleh nikmat dari teman, maka kita tidak boleh melupakan kebaikan nikmat tersebut datang hanya dari Allah dan ucapkan terima kasih kepada teman yang memberikan nikmat dengan cara mempergunakan kepercayaan yang diberikan kepada kita agar bermanfaat pula untuk orang lain.<sup>9</sup>

Sedangkan syukur dalam perspektif psikologi menurut Mohammad Takdir dalam bukunya menjelaskan syukur dalam psikologi dapat diartikan sebagai kognisi positif ketika seseorang menerima sesuatu yang menggembirakan atau nilai tambah yang berhubungan dengan penilaian bahwa sesungguhnya ada pihak lain yang bertanggung jawab atas keberadaan nilai tambah tersebut. Dengan artian pengakuan terhadap nilai tambah kepada pemberian orang lain membuat dirinya merasa senang dengan apa yang telah

---

<sup>8</sup> Akmal dan masyhuri, *konsep syukur*, (jurnal komunikasi dan pendidikan islam, 2018) Volume 7, nomor 2, h.8.

<sup>9</sup> *Op.Cit.* h. 20.

diterima hal ini yang menjadi bagian terpenting ketika rasa syukur diucapkan oleh seseorang.

Dari sinilah syukur dalam psikologi menjadi penting karena ketika seseorang mendapatkan apa yang mereka inginkan maka secara tidak langsung pula mereka memberikan penghargaan atau rasa terima kasih kepada orang lain.

Dalam *Oxford English Dictionary*, *gratitude* atau syukur dimaknai dengan sebuah sifat atau perasaan berterima kasih yang ditujukan kepada sang pemberi kebaikan. *Gratitude* berasal dari kata lain yaitu "*gratia*", yang artinya kebaikan, kemurahan hati dan kelembah lembutan sedangkan "*gratus*" yang artinya menyenangkan. Sehingga dapat disimpulkan syukur dalam psikologi diartikan dengan suatu kebaikan, kelembah lembutan, dan kemurahan hati untuk berbagi tanpa harus mengharapkan imbalan atau sesuatu apapun.

Konsep syukur dalam psikologi positif memberikan kesadaran dan memberikan manfaat bagi orang lain yang membutuhkan tanpa mengharapkan imbalan apapun, sehingga menampakan nikmat bukan semata-mata hanya untuk kepentingan pribadi akan tetapi untuk kebahagiaan orang lain.

Jadi dapat disimpulkan konsep syukur dalam perspektif psikologi merupakan suatu pandangan positif tentang pentingnya hidup dalam menyeimbangkan emosi agar bisa membantu orang

lain serta tidak berlebihan dalam memandang nikmat karena nikmat yang didapat semata-mata adanya pihak lain yang membantu.

#### **b. Dimensi Psikologi dalam Syukur**

Dimensi psikologi dalam syukur menurut Mohammad Takdir menjadi bagian terpenting dalam membentuk perilaku seseorang yang bisa mempengaruhi motivasi agar senantiasa membiasakan diri untuk bersyukur kepada Allah. Dimensi psikologis yang nampak dari perilaku syukur berhubungan dengan mental manusia agar menggerakkan hatinya untuk senantiasa berada pada zona syukur. Mental menjadi acuan dalam membina pemikiran manusia yang kebutuhannya belum tercapai sehingga dapat mempengaruhi keputusan dan langkah yang akan diambil selanjutnya.<sup>10</sup>

Akan tetapi dalam dimensi psikologis perilaku syukur membutuhkan latihan secara terus-menerus dan berkelanjutan dalam setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Terlebih lagi apabila mental syukur telah dilatih sejak dini dan dilatih setiap harinya, hal ini akan menghadirkan kepribadian yang positif didalam diri dan akan memberikan dampak yang sangat besar bagi individu tersebut.

---

<sup>10</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 91.

Mohammad Takdir mengatakan dimensi psikologis yang terdapat pada perilaku syukur yaitu dimensi emosional. Dimensi ini berhubungan dengan permasalahan yang terjadi era zaman modern ini ialah sifat ke-akuan dan besarnya ego serta ambisi yang berlebihan dalam menjalani kehidupan. Akibatnya permasalahan yang ditimbulkan dalam psikologi syukur ini ketidakmampuan manusia dalam menyikapi dan mensyukuri nikmat yang ada. Banyak manusia yang semakin sombong dan merasa dirinya tidak butuh dengan manusia.

Jika ego ini tidak bisa dikendalikan oleh manusia maka ia akan menganggap kehidupan dunia merupakan tujuan akhir dari segalanya dan menganggap akhirat hanyalah hiasan belaka. Oleh karena itu menurut Mohammad Takdir mental syukur harus dilatih sejak dini agar bisa menjadi karakter yang melekat dalam diri seseorang yang merasa dirinya selalu butuh dengan sang pemberi nikmat yaitu Allah di dunia ini.

### **c. Ciri-Ciri Orang yang Tidak Bersyukur**

Ciri-ciri orang yang tidak bersyukur tercermin dari perilaku kesehariannya. Situasi dan kondisi batin dapat mempengaruhi gejala awal seseorang dapat dikatakan lali dalam bersyukur. Menurut

Mohammad Takdir sikap seseorang yang lalai dalam bersyukur diantaranya yaitu:<sup>11</sup>

1) Menganggap Nikmat Bukan Berasal Dari Allah

Ciri-ciri orang yang tidak pandai bersyukur ditandai dengan pengakuan bahwa hal yang ia dapatkan bukan berasal dari Allah, melainkan dari usahanya sendiri dan karena ilmu yang ia punya. Hal ini sangat mencerminkan kepribadian seseorang yang sombong, karena telah mendapat nikmat akan tetapi lalai dalam bersyukur dan tidak mengakui dari mana datangnya nikmat tersebut.<sup>12</sup>

2) Selalu Memenuhi Keinginan Bukan Kebutuhan

Keinginan dalam diri manusia merupakan hasrat yang tidak bisa dikendalikan oleh sebagian orang. Jika keinginan ini tidak bisa dipenuhi maka manusia akan melakukan berbagai macam cara agar keinginannya bisa terpenuhi. Walaupun mungkin sebenarnya apa yang dia miliki sudah lebih dari cukup, mulai dari harta kekayaan, jabatan, dan kendaraan akan tetapi selalu muncul keinginan yang lain yang ingin ia dapatkan akan tetapi diluar batas kemampuannya.

Keinginan yang berlebihan ini merupakan nafsu dan perilaku yang sangat digemari oleh setan, oleh karena itu kita harus memiliki wawasan yang mendalam mengenai hakikat syukur

---

<sup>11</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 135.

<sup>12</sup> *Ibid*, h. 135

dan limpahan rahmat yang Allah berikan berasal dari Allah sehingga kita tidak terjerumus pada nafsu dunia yang membuat manusia menjadi lalai dan terlena untuk bermalas-malasan beribadah kepada Allah. Ketika seseorang telah memiliki ikatan batin kepada sang pencipta maka akan meminimalisir perilaku negatif yang ada didalam dirinya agar tidak seantiasa selalu berfoya-foya dalam hidup.<sup>13</sup>

### 3) Selalu Melirik Harta Milik Orang Lain

Orang yang lalai dalam bersyukur lebih sering melirik harta yang dimiliki oleh orang lain. Jika orang lain memiliki harta atau kebahagiaan yang lebih dari kita maka muncul rasa iri, dengki, rasa benci dan merasa kurang puas terhadap dirinya, ia menganggap mengapa dirinya tidak bisa seperti orang tersebut.<sup>14</sup>

### 4) Selalu Mengeluh Dengan Pemberian Tuhan

Mengeluh dalam kehidupan sehari-hari tentu saja sering kita lakukan. Semisal nya, mengeluhkan karena gaji ditempat anda bekerja tidak ada kenaikan. Sesuatu yang anda keluhkan seharusnya tidak perlu kamu lakukan karena ada banyak orang pengangguran yang menginginkan pekerjaan sedangkan anda yang bekerja setidaknya masih memiliki penghasilan walaupun

---

<sup>13</sup> *Ibid*, h. 140.

<sup>14</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 143.

tidak ada kenaikan namun jika dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki pekerjaan anda sangat beruntung.

Maka dari itu bersyukurlah dengan keadaan apapun dan selalu bersikap positif karena nikmat yang Allah berikan bukan semata-mata hanya dengan harta yang melimpah saja, kesehatan dan nikmat iman juga merupakan rejeki yang sangat besar jika kita selalu pandai bersyukur.<sup>15</sup>

#### **d. Manfaat Syukur**

Menurut Mohammad Takdir jika perilaku syukur bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari akan memberikan efek positif terhadap kepuasan hidup, optimisme dan tidak mudah menyerah. Dengan rasa syukur yang dimiliki oleh seseorang akan menentukan kualitas hidup seseorang dalam menggapai kebahagiaan. Rasa syukur juga dapat mengubah rasa sedih menjadi rasa bahagia.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Fita Jufri dalam skripsinya menjelaskan bahwa orang yang menjalani hidup dengan rasa syukur akan merasakan perasaan tenang, tentram, berkecukupan, dan penuh dengan kebahagiaan. Orang yang bersyukur akan senantiasa merasa cukup meski dalam keadaan susah sekalipun.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> *Ibid*, 149.

<sup>16</sup> Fita Jufri, *Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam*, Skripsi, (Jurusan Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 2018), h. 53

Adapun fungsi dari pengungkapan rasa syukur itu sendiri yaitu untuk membalas semua anugrah yang telah Allah berikan. Menurutnya, manfaat dari bersyukur sebenarnya jika kita mendapatkan nikmat bukan berarti harus memamerkan nikmat yang ada, akan tetapi untuk membantu sesama tanpa merasa nikmat yang datang hanya semata-mata dari kerja keras sendiri.

Penelitian lain mengatakan bahwa ada beberapa fungsi syukur dalam kehidupan sehari-hari diantaranya:<sup>17</sup>

1) Kesehatan Fisik

Orang yang memiliki rasa syukur dalam dirinya memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih tinggi, memiliki imunitas yang tinggi, dan memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan dengan orang yang kurang pandai bersyukur.

2) Kesehatan Psikologis

Berdasarkan penelitian orang yang bersyukur dapat mengurangi depresi dan stress dalam diri, bahkan dengan bersyukur seseorang bisa terhindar dari sifat iri dan dengki.

3) Kesehatan sosial

Ketika seseorang bersyukur ia akan memiliki relasi dan hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya, ia lebih sering membantu dan ikut menolong seseorang yang sedang

---

<sup>17</sup> *Ibid*, h. 54.

mengalami masalah oleh karenanya seseorang yang syukur disebut sebagai seseorang yang dermawan.

4) Kesehatan spiritual

Syukur selalu berjalan beriringan dengan sifat spiritual seseorang. orang yang memiliki sifat syukur dapat terlihat dengan sikap seseorang yang lebih sering menghadiri acara keagamaan seperti berdoa, acara tahlilan dan lainnya.

5) Kesehatan ekonomi

Ketika seseorang memiliki rasa syukur dalam dirinya ia tidak terlalu menganggap harta benda sebagai sesuatu yang penting oleh karenanya mereka jarang sekali memiliki sifat yang iri dan dengki terhadap manusia lain. Sehingga ternyata dengan sifat demikian peningkatan ekonomi menjadi menambah dan memperluas rejeki.

Akan tetapi sikap syukur ditengah zaman yang serba modern ini tujuannya ialah untuk mengembalikan kembali fitrah manusia tentang syukur yang sebenarnya telah dimiliki oleh masing-masing individu akan tetapi ada yang mempergunakannya dengan baik ada pula yang sebaliknya, dengan memanfaatkan energi syukur diharapkan individu dapat memperoleh kebahagiaan yang ia kehendaki, ketenangan dan juga memiliki rasa cinta dan kasih sayang kepada Allah sang pencipta.

Sejalan dengan pendapat-pendapat lainnya Froh, Sefick dan Emmons mengatakan bahwa fungsi syukur dapat dijadikan sebagai obat terhadap penyakit yang sifatnya maladaptif seperti dapat menjadi penawar rasa stres, depresi dan emosi negatif.<sup>18</sup>

## **2. Konsep Kebahagiaan Menurut Mohammad Takdir**

### **a. Pengertian Kebahagiaan**

Dalam bukunya Mohammad Takdir mengkaji mengenai penelitian tentang korelasi dan implikasi psikologi syukur dengan kebahagiaan (*happiness*), ia menyatakan konsep psikologi islam memandang bahwa kebahagiaan merupakan incaran bagi setiap manusia untuk memperoleh kesempurnaan dan ketenangan dalam hidup. Menurutnya makna kebahagiaan dalam islam terletak pada kemampuan manusia dalam menggunakan segala kenikmatan dunia untuk digunakan sebagai kepentingan diakhirat, dengan artian sehingga dapat memberikan jalan kemudahan dalam menerima kebahagiaan yang sesungguhnya setelah kematian.<sup>19</sup>

Konsep kebahagiaan di dalam islam dibagi menjadi dua bagian. *Pertama*, kebahagiaan *jasadiyah*, seseorang yang bahagia dicerminkan dengan kesempurnaan fisik yang dapat dilihat dengan mata misalnya kesempurnaan indra, tubuh yang sempurna, kekayaan

---

<sup>18</sup> Alldino Gusta Rachmadi, Dkk, *Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam*, (Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2019), Vol. 24 No. 2, h. 118

<sup>19</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 247-248.

yang berlimpah misalnya berupa uang, kendaraan, rumah, dan keluarga yang harmonis merupakan salah satu konsep kebahagiaan *jasadiyah*. *Kedua*, kebahagiaan *rohaniyah*, kebahagiaan ini lebih mencerminkan keperibadian manusia yang mengenal dekat dengan sang pencipta dan tidak terlena dengan kemewahan yang ada didunia serta memiliki sifat qonaah yang artinya hati yang senantiasa merasa cukup sehingga kebahagiaan selalu datang menghampiri hidupnya.

Pada dasarnya kebahagiaan *rohaniyah* inilah merupakan kebahagiaan yang hakiki dan tidak dapat ditukar oleh apapun, karena manusia dapat merasakan kenyamanan dalam ibadah dan hanya mengharapkan ridha-Nya inilah yang akan menghantarkan manusia dikehidupan yang sejati yaitu disurga. Oleh karena itu tidak menjamin kebahagiaan jika seseorang hanya memiliki kebahagiaan *jasadiyah* saja tanpa ditopang dengan kebahagiaan *rohaniyah* semua akan sia-sia.<sup>20</sup>

Imam Al-Ghazali mengatakan berusaha mengenal dekat dengan sang pencipta disebut dengan *ma'rifatulah*. *ma'rifatulah* dapat ditempuh dengan cara pensucian diri dan berzikir kepada Allah secara terus-menerus sehingga mampu merasakan kehadiran tuhan dengan hatinya. Menurut Iman Al-Ghazali *ma'rifat* merupakan sumber dari puncak kenikmatan seseorang dalam beribadah. Ketika

---

<sup>20</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 249.

seseorang sudah merasakan Allah dekat dengannya kondisi seperti ini akan bisa menghapus segala sifat-sifat yang kurang baik dan membawa kesenangan yang luar biasa.<sup>21</sup>

Sedangkan kebahagiaan dalam perspektif psikologi menurut Muhammad Takdir dalam bukunya menjelaskan bahwa konsep kebahagiaan dalam perspektif psikologi merupakan perasaan yang membuat seseorang merasa senang atas apa yang sudah mereka capai sehingga menjadikan pribadi tersebut bersemangat dan termotivasi untuk memberikan kebaikan kepada orang lain. Menurutnya pemahaman tentang konsep kebahagiaan baik dari sudut pandang psikolog, filosof dan agamawan mengatakan bahwa kebahagiaan itu sifatnya subjektif tergantung pada masing-masing pribadi individu dalam mengartikan suatu kondisi.<sup>22</sup>

Sama halnya dengan kebahagiaan dalam perspektif islam kebahagiaan dalam perspektif psikologi juga bukan sekedar hanya mengartikan kesempurnaan fisik semata akan tetapi juga kesejahteraan jiwa dalam memperoleh ketenangan hidup. Artinya seseorang bisa bahagia apabila ia bisa menggunakan fungsi-fungsi psikologisnya dengan baik, mampu bertindak dengan baik, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain serta menyadari

---

<sup>21</sup> Ulil Albab, *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*, (Skripsi, Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020), H. 65.

<sup>22</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 256.

bahwa kehidupan yang ia miliki sebagian memiliki makna bagi orang lain. Hal inilah yang dinamakan ketenangan jiwa yang akan membuat manusia bisa mencapai kebahagiaan yang ia cita-citakan.

Kebahagiaan dalam perspektif psikologi mengedepankan kesejahteraan tentang peningkatan kualitas hidup sehingga manusia mampu mencapai kesejahteraan. Oleh karena itu Mohammad takdir menjelaskan bahwa kualitas hidup seseorang merupakan bentuk nyata dari kebahagiaan yang dimiliki. Maka dari itu kebahagiaan bukan sekedar bersifat lahiriah saja akan tetapi mencakup segala aspek kehidupan baik itu aspek fisik, sosial, emosi, dan aspek psikologis.<sup>23</sup>

Banyak manusia di era zaman yang serba modern dan serba canggih sekarang memungkinkan manusia semakin banyak yang memiliki problem-problem dalam menghadapi permasalahan hidup seperti yang dijelaskan pada halaman sebelumnya seperti stres, depresi dan kecemasan lainnya. Hal ini didukung pula dengan ungkapan oleh Ulil Albab dalam skripsinya ia mengatakan bahwa manusia sering mengalami yang namanya gejala *dysthymia*, maksudnya sebuah perasaan sedih dan hilangnya semangat untuk bahagia.<sup>24</sup>

Menurut psikolog lainnya gejala yang membuat manusia tidak bahagia pada abad ke-21 ini disebut dengan istilah *anxiety disorder*

---

<sup>23</sup> *Op.Cit.* h. 255-258.

<sup>24</sup> Ulil Albab, *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*, (Skripsi, Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020), H. 20.

atau sering mengalami gejala cemas, keringat dingin, detak jantung cepat, gugup, tertekan, takut dalam segala hal bahkan depresi. Sehingga Bastaman mengatakan fenomena ini disebut dengan abad kecemasan (*the age of anxiety*), dan semua penyebab permasalahan ini ialah kurangnya tingkat spiritualitas dalam diri seseorang sehingga menyebabkan manusia mengalami penderitaan dan sulit menggapai kebahagiaan.<sup>25</sup>

#### **b. Faktor-Faktor Kebahagiaan**

Dalam kajian positif banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan misalnya, faktor harta, faktor kesehatan, kehidupan sosial, pernikahan, dan faktor keluarga.

Dalam bukunya Mohammad Takdir mengutip perkataan dari Robert Emmons yang dalam penelitiannya mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan individu ialah ungkapan rasa syukur dan rasa terima kasih yang dilakukan secara berkala dan berkelanjutan yang dilatih tiap hari dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa ungkapan rasa syukur yang diucapkan seseorang akan memberikan pengaruh baik terhadap kebahagiaan seseorang dan meningkat sebanyak 25%.<sup>26</sup>

Akan tetapi menurut Komarrudin Hidayat dalam bukunya mengatakan bahwa yang mendasari kebahagiaan seseorang ialah

---

<sup>25</sup> *Ibid*, h. 21.

<sup>26</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 267.

ketika seseorang memiliki *moral happiness* maksudnya seseorang akan bahagia ketika bisa bermanfaat bagi orang banyak dan memiliki sifat yang positif dalam dirinya. Dengan semakin banyak seseorang membantu dan memberi maka semakin banyak pula kebahagiaan yang ia rasakan.

Oleh karena itu Komarrudin Hidayat mengatakan kebahagiaan itu ketika seseorang memberi bukan menerima. Dan konsep *moral happiness* selalu berjalan beriringan dengan *social happiness* jadi kebahagiaan menurut Komaruddin ketika seseorang memiliki relasi hubungan yang baik dengan teman dilingkungannya untuk selalu berbagi.<sup>27</sup>

### c. Karakteristik Kebahagiaan

Didalam bukunya Mohammad Takdir mengatakan kebahagiaan seseorang terbagi menjadi tiga ciri kebahagiaan yaitu: kebahagiaan didunia, kebahagiaan di alam kubur, dan kabahagiaan sampai hari akhir. Seperti dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 201:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: “Dan diantara mereka ada orang-orang yang berdoa: “ya tuhan kami, berilah kami kebaikan didunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka”.

---

<sup>27</sup> Komaruddin Hidayat, *psikologi Kebahagiaan*, (jakarta seatan: noura books, 2013), h. 102.

Konsep kebahagiaan dalam islam bukan hanya sekedar level kesenangan dunia saja akan tetapi ketika seseorang dapat merasakan manisnya iman didalam kehidupannya.

Menurut Sunedi Sarmadi dalam bukunya yang berjudul psikologi positif mengutip perkataan dari Ibn Miskawaih, dalam kitab *tahdhib al-akhlak fi al-tarbiyah*, membagi karakteristik kebahagiaan menjadi lima tingkatan yaitu:<sup>28</sup>

- 1) Kebahagiaan yang terdapat pada kondisi sehat dan sempurna ketika bisa merasakan penciuman, pendengaran, penglihatan dan perasaan baik.
- 2) Kebahagiaan yang didapat karena keberuntungan, misalnya dengan hadirnya kesehatan yang baik, keluarga yang rukun dan harta yang berlimpah sehingga bisa digunakan untuk menolong orang lain dalam kebaikan.
- 3) Kebahagiaan karena memiliki nama baik, yang dipandang orang memiliki kepribadian yang baik yang membuat seseorang merasa bahagia.
- 4) Sukses dalam segala hal, artinya semua yang telah ia cita-cita sudah dapat terealisasikan.
- 5) Memiliki pola pikir yang lurus, agama yang baik, lurus keyakinannya dalam hal apapun dan tidak memiliki kekeliruan akan suatu hal. Oleh karena itu jika seseorang hanya mampu

---

<sup>28</sup> Sunedi Sarmadi, *psikologi positif*, (yogyakarta: Tirta surga, 2018), h. 43-44.

mencapai sebagian makan kebahagiaan yang ia peroleh hanya sebatas pencapaiannya saja

Sehingga inilah hakikat kebahagiaan dalam perspektif islam yang sesungguhnya menurut Imam Al-Ghazali dan Mohammad Takdir adalah kebahagiaan di akhirat. Kebahagiaan didunia adalah kebahagiaan awal agar kita dapat memperoleh kebahagiaan diakhirat yang kekal sebagai tujuan akhir dari kehidupan.

Sedangkan menurut Komaruddin Hidayat dalam bukunya menjelaskan bahwa penelitian tentang psikologi sosial dalam menggapai kebahagiaan terdapat beberapa karakteristik yaitu:<sup>29</sup>

1) Keluarga yang Baik (*A good family life*)

Keluarga memiliki gaya gravitasi tersendiri dalam menentukan kebahagiaan seseorang, karena seseorang pada dasarnya akan kembali kepada keluarga dimanapun dan kapan pun ia mau oleh karena itu mendapatkan keluarga yang baik salah satu keinginan setiap orang dalam mencapai kebahagiaan.

2) Pekerjaan yang Baik (*Having a good job*)

Orang yang bahagia bukan karena memiliki banyak harta dan kemewahan, bukan pula karena mendapat jabatan yang tinggi akan tetapi mendapat tekanan, akan tetapi kebahagiaan akan dicapai apabila seseorang dapat bekerja dan berkarya sesuai dengan bakat dan minatnya.

---

<sup>29</sup> Komaruddin Hidayat, *psikologi Kebahagiaan*, (jakarta seatan: noura books, 2013), h. 116.

3) Lingkungan Pertemanan dan komunitas yang baik (*having good friends and community*)

Hidup bersosial dan berinteraksi dengan sesama adalah hakikat dari kehidupan, oleh karena itu seseorang harus memiliki ruang lingkup pertemanan yang baik kerana teman inilah yang bisa membawa kita dalam kebahagiaan atau sebaliknya.

Dari ketiga aspek ini dalam penelitiannya merupakan nilai-nilai pribadi (*personal values*) yaitu nilai-nilai kehidupan yang sangat mempengaruhi kebahagiaan seseorang dalam memaknai suatu kehidupan.<sup>30</sup>

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Djuma Bastaman dalam buku Mohammad Takdir menjelaskan bahwa hidup bahagia artinya seseorang memiliki prinsip-prinsip dalam hidup misalnya melakukan aktivitas yang berdampak positif bagi kehidupan, dan memiliki tujuan yang jelas dalam mengembangkan potensi, baik potensi diri, sosial, spiritual, dan mental. Ia mengatakan bahwa perasaan bahagia didasarkan pada kesehatan mental yang sehat dan tenang tanpa adanya rasa tertekan dari berbagai unsur apapun.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Komaruddin Hidayat, *psikologi Kebahagiaan*, (jakarta seatan: noura books, 2013), h. 117.

<sup>31</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 259-260.

#### **d. Cara Memperoleh Kebahagiaan**

Kebahagiaan tidak mudah diperoleh oleh semua individu, akan tetapi kebahagiaan akan hadir bagi siapa yang telah menemukan kuncinya. Mohammad Takdir mengungkapkan kebahagiaan bukan datang dari orang yang memiliki harta yang berlimpah, seperti kenyataannya banyak orang yang memiliki harta yang banyak tapi tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. hal ini disebabkan karena kekayaan sifatnya hanya sementara dan hanya ada didunia sedangkan letak kebahagiaan yang sejati yaitu berada pada jiwa seseorang.

Dalam bukunya Mohammad Takdir mengatakan kebahagiaan bisa diraih dengan tiga cara yang dilakukan secara berkelanjutan diantaranya:<sup>32</sup>

1) Kehidupan yang menyenangkan (*have a pleasant life*)

Maksudnya seseorang harus bersenang-senang dalam menjalankan kehidupan, akan tetapi yang perlu digaris bawahi bersenang senang yang dimaksud ialah tidak menjadikan kehidupan sebagai beban sehingga dapat membuat bahagia dan harus memiliki tujuan bukan semata-mata hanya untuk kesenangan.

---

<sup>32</sup> *Ibid*, h. 256.

2) Kehidupan yang baik (*have a good life*)

Menurut Seligman kehidupan yang baik dapat ditempuh dengan cara memahami hakikat pekerjaan yang dijalani dengan semaksimal mungkin agar memberikan pengaruh yang positif bagi kehidupan, bekerja dengan kenikmatan sehingga akan memunculkan perasaan menyenangkan.

3) Kehidupan yang bermakna (*have a meaningful life*)

Kehidupan akan bermakna ketika seseorang memberikan pelayanan dan memberikan pengaruh baik bagi orang lain sehingga memberikan manfaat dalam kehidupannya. Hal inilah yang dinamakan menjadikan kehidupan menjadi bermakna.<sup>33</sup>

Sedangkan pendapat lain dari seligman dan Huang Menyatakan ada tiga teori yang mengungkapkan cara meraih kebahagiaan:

*Pertama*, teori *hedonism* mengungkapkan bahwa kebahagiaan berasal dari orang yang mampu memaksimalkan kesenangan dan mampu meminimalisir kesedihan didalam hidupnya. menurutnya ini merupakan pengaruh positif apabila seseorang selalu tersenyum dan tertawa akan menciptakan suasana bahagia.

*Kedua*, teori *desire* menyatakan bahwa kebahagiaan dapat diperoleh ketika individu dapat memenuhi semua keinginannya.

---

<sup>33</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 265.

Dengan artian seseorang akan berusaha dengan semaksimal mungkin agar list keinginannya bisa terpenuhi.

*Ketiga*, teori *objective list* sama halnya dengan teori *desire* individu akan memperoleh kebahagiaan jika tujuan yang ia kehendaki bisa tercapai misalnya dengan kesehatan yang baik, pendidikan yang tinggi, pertemanan yang baik dan materi yang cukup.<sup>34</sup>

### **3. Metode Syukur Dalam Memperoleh Kebahagiaan**

Dalam bukunya Mohammad Takdir mengutip perkataan dari Robert Emmons yang dalam penelitiannya mengatakan kualitas kebahagiaan seseorang dilihat dengan seberapa banyak ungkapan rasa syukur dan rasa terima kasih yang dilakukan secara berkala dan berkelanjutan dilakukan setiap hari dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa ungkapan rasa syukur yang diucapkan seseorang memiliki hubungan dengan kebahagiaan sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan sebanyak 25%.<sup>35</sup>

Kedahsyatan energi syukur terbukti memiliki pengaruh yang sangat baik dalam kehidupan misalnya, menjadikan perasaan seseorang lebih tenang dalam menghadapi segala persoalan hidup, misalnya dapat mengurangi stres, depresi bahkan perasaan tidak bahagia, maka dari itu disinilah dimensi sikap syukur sangat diperlukan dalam menghadapi

---

<sup>34</sup> Ulil Albab, *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*, (Skripsi, Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020), H. 36.

<sup>35</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 267.

tantangan yang ada. Sehingga menurut Mohammad Takdir metode-metode syukur dapat berhubungan dengan kebahagiaan dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya bersyukur dalam perspektif islam terbagi menjadi 3 bagian yaitu:<sup>36</sup>

#### 1) Bersyukur dengan Lisan

Menurut Mohammad Takdir bersyukur dengan lisan bisa diucapkan dengan kalimat *alhamdulillah* (segala puji bagi Allah) yang merupakan ucapan terimakasih seorang hamba kepada sang pencipta karena telah melimpahkan rahmat kepadanya. Cara bersyukur dengan lisan merupakan cara yang mudah untuk dilakukan, walaupun terlihat sepele akan tetapi dengan mengucapkan *alhamdulillah* kapanpun dan dimanapun kita berada akan memberikan efek kebahagiaan yang luar biasa sekalipun nikmat yang diberikan tidak terlalu besar akan tetapi kita patut mensyukurinya.

#### 2) Bersyukur dengan Hati

Setelah individu mampu mengucapkan syukur dengan lisan, langkah selanjutnya ialah bersyukur dengan hati, yang mampu menjadi pengontrol tentang apa yang diucapkan. Bersyukur dengan hati maksudnya ialah menyadari dengan sepenuh hati bahwa nikmat

---

<sup>36</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 155.

tersebut semata-mata datang hanya karena Allah SWT.<sup>37</sup> Seperti dalam Al-Qur'an surah An-Nahl ayat 53:

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

Artinya: *“Dan segala nikmat yang datang kepadamu (datangnya) dari Allah, kemudian apabila kamu ditimpa kesengsaraan, maka kepada Allah-lah kamu meminta perolongan”*

Dengan seseorang mengakui dari mana datangnya nikmat tersebut menandakan seseorang telah memantapkan ketaqwaan dan keimanannya kepada Allah. Mohammad Takdir mengatakan siapa yang tidak menyakini adanya suatu nikmat berarti ia siap untuk kehilangan nikmat tersebut dan sebaliknya siapa yang menyakini datangnya nikmat dan mensyukurinya berarti ia telah secara kuat mengikatnya. Dengan hati yang selalu bersyukur akan memperkuat dan membuat diri lebih bahagia karena nikmat akan ditambah oleh Allah bagi siapa yang bersyukur. Q.S Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: *“Dan (ingatlah) ketika tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari nikmat-ku, pasti azab-ku sangat berat”* (QS. Ibrahim: 7).

### 3) Bersyukur dengan Perbuatan

---

<sup>37</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 158.

Bersyukur agar memperoleh kebahagiaan selanjutnya dalam perspektif islam yaitu dengan perbuatan. Maksudnya ialah memanfaatkan semua anggota badan dalam hal kebaikan dalam ajaran agama islam. kita bisa mempraktikan bersyukur dengan anggota badan misalnya: jika memperoleh nikmat berupa harta maka kita harus mempergunakannya untuk membantu orang lain yang kesusahan, jika nikmat yang diperoleh berupa ilmu maka kita harus mengamalkannya dengan cara memberikan pengetahuan dengan orang lain.<sup>38</sup>

Dengan seperti itu wujud syukur menjadi salah satu bentuk nyata untuk menjalankan segala perintahnya dan menjahui larangannya. Bentuk nyata lain dari syukur dengan perbuatan dengan cara menggunakan mata, untuk melihat sesuatu yang baik-baik dan tidak menggunakannya untuk melihat yang maksiat, telinga digunakan untuk mendengarkan hal-hal yang baik, seperti mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an, kedua tangan digunakan untuk membantu orang lain bukan untuk mencuri, lidah digunakan untuk mengucapkan nama-nama Allah yang baik, misalnya dengan zikir.<sup>39</sup>

Dan salah satu bentuk syukur dengan perbuatan yang paling penting menurut Mohammad Takdir yaitu menggunakan kaki untuk kepentingan beribadah, misalnya melangkahkan kaki untuk

---

<sup>38</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 160.

<sup>39</sup> *Ibid*, h. 163-164.

melakukan sholat dimasjid, mencari rezeki yang halal, menunaikan ibadah haji ke Baitullah.<sup>40</sup>

Sedangkan metode syukur dalam memperoleh kebahagiaan dalam perspektif psikologi dapat didapat melalui cara sebagai berikut:<sup>41</sup>

#### 1) Bersyukur Secara Personal

Bersyukur secara personal dalam perspektif psikologi ini menurut Mohammad Takdir merupakan cara seseorang berterima kasih dengan pemberian yang telah diberikan oleh orang lain kepadanya. Orang yang berterimakasih akan pemberian yang orang lain berikan merupakan cerminan sikap seseorang yang tidak egois. Pengakuan rasa syukur ini akan membuat perasaan bahagia, karena dengan pengakuan tersebut artinya seseorang mengingat kebaikan dan menjadikan seseorang itu menjadi penting dan tidak terlupakan ketika mengingat kebaikan yang telah ia berikan.

#### 2) Bersyukur Secara Transpersonal

Bersyukur secara transpersonal dalam psikologi maksudnya ungkapan rasa terima kasih yang ditujukan kepada tuhan tentang karunia yang didapat. Pribadi yang bersyukur akan merealisasikan dirinya agar selalu tunduk dan patuh dengan ajaran agama dan senantiasa merasakan kelapangan dan kesyaduan karena

---

<sup>40</sup> *Ibid*, h. 167.

<sup>41</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 169.

menganggap tuhan sebagai sang pemberi segalanya. Bentuk syukur secara transpersonal ini merupakan bentuk syukur dalam memperoleh kebahagiaan dengan melampaui batas segalanya, karena ia tidak hanya bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh manusia saja akan tetapi mengakui nikmat tersebut itu datang pula dari sang pencipta.<sup>42</sup>

Metode bersyukur merupakan langkah awal dalam memperoleh kebahagiaan, untuk menciptakan pribadi yang gemar bersyukur bukanlah suatu hal yang mudah melainkan harus diiringi dengan latihan yang dilakukan secara terus-menerus. Adapun latihan bersyukur menurut Mohammad Takdir harus dilakukan secara konsisten setiap hari bagi para pelakunya.<sup>43</sup>

Latihan bersyukur dalam memperoleh kebahagiaan menurut Mohammad Takdir bisa dilakukan dengan cara yang sederhana terlebih dahulu diantaranya:<sup>44</sup>

#### 1) Ucapkan Alhamdulillah Setiap Waktu

Kalimat *alhamdulillah* merupakan anjuran nabi yang sangat penting dianjurkan bagi hambanya. Setiap muslim diharapkan tidak boleh melupakan ucapan *alhamdulillah* bahkan dalam situasi dan saat apapun latihan bersyukur bisa dilakukan dengan cara sederhana misalnya dengan mengucapkan kalimat *alhamdulillah* baik ketika

---

<sup>42</sup> *Ibid*, h. 170.

<sup>43</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 172.

<sup>44</sup> *Ibid*, h. 174.

selesai makan, selesai belajar dan ketika melakukan perjalanan yang jauh.

## 2) Membuat Sistem Peningat

Metode bersyukur selanjutnya untuk memperoleh kebahagiaan yaitu dapat dilakukan dengan cara membuat sistem pengingat dengan cara menuliskan hal-hal apa saja hari ini yang harus kita syukuri. Hal-hal yang membuat anda bersyukur hari ini anda tempelkan di kamar dan anda cermati dengan baik agar tidak lupa akan nikmat-nikmat kecil yang anda dapatkan sehingga membuat anda dapat merasakan kesenangan.

## 3) Menciptakan Syukur Dialam Terbuka

Menciptakan syukur dialam terbuka maksudnya ialah merenungkan dan mengambil pelajaran tentang kebaikan Allah yang telah menciptakan alam dan seisinya dengan sebaik mungkin. Dengan kebiasaan menciptakan syukur dialam yang terbuka akan memberikan dorongan sehingga membuat diri termotivasi untuk memanfaatkan sumber alam yang telah dikaruniai Allah, tidak hanya itu dengan mencoba latihan bersyukur dialam terbuka kita bisa merenungkan apa yang sudah kita miliki sampai saat ini, baik itu umur yang panjang, keluarga, sahabat, pasangan dan kebaikan yang diterima dari orang lain.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 177-179.

Apabila kita menghayati dan merenungi dengan sangat dalam hal ini akan membangkitkan semangat dan motivasi kita untuk bersyukur dan membuat diri menjadi gembira.

#### 4) Melakukan Meditasi Secara Simultan

Menurut Mohammad Takdir metode meditasi merupakan metode yang paling efektif untuk meningkatkan kebahagiaan, latihan meditasi merupakan metode konsentrasi terhadap apa yang dipikirkan sesuai dengan kemampuan.

Metode meditasi ini kita diajak untuk merenungkan kepribadian diri secara mendalam yang sudah terlalu banyak berbuat dosa dengan tuhan ataupun manusia. Meditasi diri ini dilakukan dengan tujuan agar manusia mampu menyadarkan dirinya sendiri mengenai hakikat dan makna kehidupan ini.

Mohammad Takdir mengatakan apabila seseorang telah bisa menerima dirinya secara utuh maka syukur akan relatif mudah untuk dirasakan, ketika seseorang sudah mensyukuri kehidupan ini maka beriringan kebahagiaan akan menghampiri kehidupan seseorang, karena dalam penelitian seseorang yang mampu menghadirkan syukur dalam hidupnya kebahagiaan akan meningkat sebanyak 25%.<sup>46</sup>

#### 5) Menulis Kartu Ucapan Terima Kasih

---

<sup>46</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 181-183.

Latihan bersyukur untuk memperoleh kebahagiaan dapat dilakukan dengan cara anda memberikan kartu ucapan berupa terima kasih kepada orang yang telah berperan dalam kehidupan. Dengan cara seperti ini anda menghargai dan menunjukkan sifat yang tidak egois dan memberikan pengakuan bahwa seseorang itu berarti dalam kehidupan anda.<sup>47</sup>

Menurut Emmons dalam bukunya yang berjudul *the power of gratitude* karya dari Eko Wahyu Cahyono menyatakan bahwa ada beberapa langkah dalam melatih syukur untuk memperoleh kebahagiaan diantaranya:<sup>48</sup>

#### 1) Membuat Jurnal Rasa Syukur

Membuat jurnal-jurnal tentang apa yang membuat individu merasa bersyukur, hal ini bisa dilakukan selama misalnya empat kali dalam satu minggu dengan melihat apa-apa saja yang membuat seseorang merasa bersyukur dan sebaliknya.

Menurut Robert Emmons manfaat dari membuat jurnal yang dilakukan yaitu membuat individu menjadi lebih optimis, merasa lebih baik tentang menjalani kehidupan, dengan membuat jurnal kebersyukuran ini terbukti dapat memelihara tujuan hidup

---

<sup>47</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 183.

<sup>48</sup> Eko Wahyu Cahyono, *the power of gratitude*, (yogyakarta: CV. Budi Utama, 2019), h. 22.

seseorang, kesehatan, hubungan dengan yang lain dan memberikan pengaruh terhadap proses akademik.<sup>49</sup>

## 2) Menulis Ucapan Terima Kasih

Menuliskan ucapan terima kasih maksudnya dengan anda mengatakan terima kasih kepada orang yang telah berjasa dalam kehidupan misalnya dengan hal seperti ini akan memberikan pengaruh baik untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang.

Menulis ucapan terima kasih menurut Uun Zulfina (dalam Seligman, Steen, Park Dan Peterson) dilakukan dengan cara menulis tiga kejadian positif dan menuliskan surat yang dimaksud untuk seseorang yang dikehendakkinya kemudian akan dibacakan dengan keras. Menurutnya teknik seperti ini jika dilakukan terus menerus dapat memperoleh dan meningkatkan kebahagiaan.<sup>50</sup>

## 3) Menghitung Banyaknya Syukur

Syukur dalam memperoleh kebahagiaan dapat dilakukan dengan menghitung seberapa banyak berkah yang telah didapatkan dan melegakan keluh kesah yang ada didalam dada dengan cara berteriak mengenai apa-apa yang membuat anda bahagia.

## 4) Penanaman Rasa Syukur

---

<sup>49</sup> Akmal dan masyhuri, *konsep syukur*, (jurnal komunikasi dan pendidikan islam, 2018) Volume 7, nomor 2, h. 6

<sup>50</sup> Uun zulfina, *menulis gratitude letter untuk meningkatkan happiness pada orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK)*, jurnal, vol. 1 No. 1 Juli 2017, h. 28.

Menurut Miller ada empat cara sederhana dalam pendekatan kognitif agar membuat seseorang belajar bersyukur demi memperoleh kebahagiaan diantaranya:

- a) Mengenali apa-apa saja pikiran yang membuat tidak bersyukur dan tidak berterima kasih
- b) Memutus pikiran-pikiran yang membuat anda menjadi tidak bersyukur
- c) Mengganti pikiran-pikiran yang membuat tidak bersyukur menjadi bersyukur dengan cara menyelaraskan pikiran positif.
- d) Mengimplementasikan apa yang ada didalam diri menjadi sesuatu yang nampak, agar rasa syukurnya bisa dirasakan.

#### 5) Intervensi dan Strategi untuk Memperkaya Syukur

Melakukan pendekatan dengan cara menyadari tujuan apa yang hendak dicapai ketika seseorang bersyukur, dan melakukan cara agar syukur itu dapat dipraktikan dalam kehidupannya, jadi bukan sekedar hanya memperhatikan, menulis dan menganalisis tapi juga diterpkan dalam kehidupan sehari-hari syukur ini agar dapat memperoleh kebahagiaan.<sup>51</sup>

Sedangkan menurut Britton mengatakan ada beberapa cara untuk meningkatkan kebahagiaan dalam metode syukur diantaranya:

- 1) Selalu memperhatikan hal-hal yang baik.

---

<sup>51</sup> / Uun zulfina, *menulis gratitude letter untuk meningkatkan happiness pada orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK)*, jurnal, vol. 1 No. 1 Juli 2017, h. 22-24.

- 2) Membangun waktu yang teratur agar bisa bersyukur
- 3) Ketika sedang berada dalam kesulitan selalu menyadarkan diri agar tetap bersyukur baik untuk motivasi diri atau untuk lebih mendekati diri dengan sang pencipta.<sup>52</sup>

Menurut Mohammad Takdir bagian terpenting dalam syukur yaitu seseorang mengetahui dan mengamalkan bagaimana metode-metode syukur agar dapat memperoleh kebahagiaan. Dengan latihan terus-menerus dalam perspektif islami dan perspektif psikologi diharapkan seseorang dapat memperoleh kebahagiaan dengan cara yang ditentukan diantaranya:<sup>53</sup>

### **C. Pembahasan**

Pada tahapan ini peneliti akan menguraikan data yang telah dikumpulkan melalui sumber primer, sumber sekunder dan berdasarkan teori-teori yang ada. Dari data yang didapat kemudian peneliti menganalisa pokok permasalahan yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini. Data yang ada dalam penelitian ini berbentuk deskriptif yang merupakan hasil memeriksa, menelaah, mempelajari dan mencari tau kelebihan dan kekurangan sumber-sumber yang ada. Adapun pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu metode dokumentasi.

Metode dokumentasi merupakan suatu pengumpulan data yang berupa dokumen yang berkaitan dengan fokus penelitian. Adapun data-

---

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

<sup>53</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 155.

data yang dimaksudkan yakni data dokumentasi yang berkenaan dengan metode syukur untuk memperoleh kebahagiaan. Yang kemudian diuraikan kedalam beberapa rumusan permasalahan yakni bagaimana konsep syukur, konsep kebahagiaan dan metode syukur dalam memperoleh kebahagiaan karya Mohammad Takdir.

Kemudian data tersebut disajikan kedalam bentuk *codes and coding* yang merupakan suatu pengelompokan catatan yang telah disusun berdasarkan pertanyaan penelitian, kemudian diorganisasikan sedemikian rupa agar menjadi segmen yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian.

## **1. Konsep Syukur**

### **a. Pengertian Syukur**

Berdasarkan teori pada bab 2 mengatakan bahwa Syukur dalam Al-Qur'an ditulis dalam bahasa arab yaitu *syakara-yaskuru-syukran-wa syukuran-wa syukranan*. Sedangkan secara bahasa syukur berarti "*syakara*" yang memiliki arti pujian atas suatu kebaikan. Adapun secara istilah syukur berarti syara', yang merupakan suatu pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT sehingga disertai dengan keimanan dan mempergunakan nikmat tersebut untuk mematuhi ajaran dari Allah dan menjauhi segala larangan.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Op.Cit. h. 379-378.

Imam Al-Ghazali mengatakan kebersyukuran ialah mengetahui bahwa nikmat yang ada berasal dari Allah, perasaan bahagia karena mendapatkan suatu kenikmatan tersebut, sehingga menggunakan nikmat tersebut untuk tujuan yang ditentukan dan hal yang disenangi oleh pemberi nikmat yaitu Allah SWT<sup>55</sup>.

Sedangkan menurut Mohammad Takdir yang merupakan sumber data primer mengatakan bahwa konsep syukur dalam perspektif islam merupakan bagian yang terpenting dalam keimanan seseorang dan menjadi landasan nilai-nilai ajaran agama islam. Syukur dinilai penting karena menduduki tingkatan tertinggi dalam memperoleh kebahagiaan saat bertemu langsung dengan Allah.<sup>56</sup>

Mohammad Takdir menjelaskan syukur dalam islam menekankan kepada pribadi manusia yang selalu tunduk dan taat serta tidak lupa dengan nikmat yang telah diberikan oleh Allah kepadanya. Salah satu ciri ketundukan seseorang hamba dalam mengartikan syukur dalam hidupnya yaitu dengan menjalankan segala apa yang telah diperintahkan-Nya dan menjahui segala larangan-Nya.

Sejalan dengan perkataan dari Ibnu Qudamah yang datanya diambil dari sumber data sekunder mengatakan bahwa seseorang yang bersyukur tentu memiliki niat untuk selalu melakukan kebaikan

---

<sup>55</sup> Alddino Gusta Rachmadi, Dkk, *Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam*, (Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2019), Vol. 24 No. 2, h. 121

<sup>56</sup> *Ibid*, h. 11.

dan menyebarkannya kepada yang lainnya. Menampakkan nikmat tersebut dengan cara memuliakan Allah, memuji dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai yang diperintahkan semata-mata hanya untuk memperoleh ridha-Nya.<sup>57</sup>

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mendeskripsikan syukur menjadi tiga makna yaitu: *pertama*, menghadirkan nikmat didalam pikiran, *kedua*, menerima segala nikmat yang diberikan oleh Allah dengan segala kerendahan hati, *ketiga* memuji nikmat yang datang dari Allah.<sup>58</sup>

Oleh karena itu dalam praktiknya kita harus menjadi pribadi yang pandai berterima kasih setiap waktu kepada sang maha pemberi kenikmatan (Allah) dan perantara nikmat yang diperolehnya yaitu melalui (manusia). Dengan artian ketika seseorang memperoleh nikmat dari teman, maka kita tidak boleh melupakan kebaikan nikmat tersebut datang hanya dari Allah dan ucapkan terima kasih kepada teman yang memberikan nikmat dengan cara mempergunakan kepercayaan yang diberikan kepada kita agar bermanfaat pula untuk orang lain.<sup>59</sup>

Sedangkan syukur dalam perspektif psikologi berdasarkan Mohammad Takdir dalam bukunya menjelaskan *gratitude* dalam

---

<sup>57</sup> Alddino Gusta Rachmadi, Dkk, *Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam*, (Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2019), Vol. 24 No. 2, h. 121

<sup>58</sup> Akmal dan masyhuri, *konsep syukur*, (jurnal komunikasi dan pendidikan islam, 2018) Volume 7, nomor 2, h.8.

<sup>59</sup> *Op.Cit.* h. 20.

psikologi dapat diartikan sebagai kognisi positif ketika seseorang menerima sesuatu yang mengembirakan atau nilai tambah yang berhubungan dengan penilaian bahwa sesungguhnya ada pihak lain yang bertanggung jawab atas keberadaan nilai tambah tersebut. Dengan artian pengakuan terhadap nilai tambah kepada pemberian orang lain membuat dirinya merasa senang dengan apa yang telah diterima hal ini yang menjadi bagian terpenting ketika rasa syukur diucapkan oleh seseorang.

#### **b. Dimensi Psikologi Dalam Syukur**

Sumber data yang didapatkan pada kerangka teori penelitian yang dilakukan oleh Ima Ratnasari dan Dewang Sulistiana dalam jurnalnya ia mengatakan dimensi psikologi dalam syukur mengatakan dimensi psikologi dapat dilihat dengan sikap seseorang dalam bersyukur yaitu:

- 1) *Sense of abundance, abundance* ditandai dengan sikap seseorang yang selalu merasakan hidupnya dipenuhi dengan keberkahan dan limpahan rahmat. Sehingga pribadi ini selalu merasa cukup.
- 2) *Apprciation of simple pleasure*, salah satu bentuk penghargaan yang ada didalam diri yang berhubungan dengan pengalaman.
- 3) *Appreciation of others*, individu yang bersyukur akan memiliki sifat apresiatif yang tinggi karena ia menganggap apresiasi itu sangat penting. *Appreciation of others* ini mengarah pada

bentuk penghargaan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain sebagai salah satu bentuk respon terhadap kontribusi yang diberikan.<sup>60</sup>

Dimensi psikologi dalam syukur menurut Mohammad Takdir yang didapatkan pada data primer menurutnya menjadi bagian terpenting dalam membentuk perilaku seseorang yang bisa mempengaruhi motivasi agar senantiasa membiasakan diri untuk bersyukur kepada Allah. Dimensi psikologis yang nampak dari perilaku syukur berhubungan dengan mental manusia agar menggerakkan hatinya untuk senantiasa berada pada zona syukur. Mental menjadi acuan dalam membina pemikiran manusia yang kebutuhannya belum tercapai sehingga dapat mempengaruhi keputusan dan langkah yang akan diambil selanjutnya.<sup>61</sup>

Akan tetapi dalam dimensi psikologis perilaku syukur membutuhkan latihan secara terus-menerus dan berkelanjutan dalam setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Terlebih lagi apabila mental syukur telah dilatih sejak dini dan dilatih setiap harinya, hal ini akan menghadirkan kepribadian yang positif

---

<sup>60</sup> Ima ratnasari dan dewang sulistiana, *teknik menulis jurnal untuk meningkatkan rasa syukur (gratitude) pada remaja*, jurnal innovative counseling, program studi bimbingan dan konseling, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas muhammadiyah tasikmalaya, vol 4 nomor 1 hal, 35.

<sup>61</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 91.

didalam diri dan akan memberikan dampak yang sangat besar bagi individu tersebut.

Yang menjadi permasalahannya menurut Mohammad Takdir dimensi psikologis yang terdapat pada perilaku syukur yaitu dimensi emosional. Dimensi ini berhubungan dengan permasalahan yang terjadi era zaman modern ini ialah sifat keakuan dan besarnya ego serta ambisi yang berlebihan dalam menjalani kehidupan. Akibatnya permasalahan yang ditimbulkan dalam psikologi syukur ini ketidakmampuan manusia dalam menyikapi dan mensyukuri nikmat yang ada. Banyak manusia yang semakin sombong dan merasa dirinya tidak butuh dengan manusia.

Jika ego ini tidak bisa dikendalikan oleh manusia maka ia akan menganggap kehidupan dunia merupakan tujuan akhir dari segalanya dan menganggap akhirat hanyalah hiasan belaka. Oleh karena itu menurut Mohammad Takdir mental syukur harus dilatih sejak dini agar bisa menjadi karakter yang melekat dalam diri seseorang yang merasa dirinya selalu butuh dengan sang pemberi nikmat yaitu Allah didunia ini.<sup>62</sup>

Sehingga kesimpulan yang didapatkan yaitu dimensi psikologi dalam syukur harus dilakukan secara terus-menerus agar bisa menciptakan kepribadian yang tidak egois dalam menjalani

---

<sup>62</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 92.

kehidupan, menurut Mohammad Takdir ada cara yang bisa ditempuh agar menciptakan pribadi yang tidak egois yaitu bisa bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan dan bersyukur dengan perbuatan sedangkan berdasarkan penelitian Ima Ratnasari dan Dewang Sulistiana dimensi psikologi dalam syukur akan terbentuk dari prngalaman dan penghargaan yang diberikan.

### **c. Manfaat Syukur**

Menurut Syafii Al-Bantanie manfaat syukur dalam teori mengatakan bahwa syukur membawa pengaruh besar bagi yang menerapkannya misalnya: dimudahkan dari berbagai macam kesulitan, dapat mendatangkan rejeki, ditambahkan nikmat, memberikan kesehatan pada badan dan juga memberikan kesembuhan, memberikan efek ketenangan batin. Pada intinya syukur memberikan efek yang baik didalam diri pelakunya karena syukur merupakan energi yang dahsyat untuk menggapai kesuksesan dan kebahagiaan didunia maupun diakhirat.<sup>63</sup>

Menurut Mohammad Takdir berdasarkan sumber data primer mengatakan bahwa jika prilaku syukur bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari akan memberikan efek positif terhadap kepuasan hidup, optimisme dan tidak mudah menyerah. Dengan rasa syukur yang dimiliki oleh seseorang akan menentukan kualitas hidup seseorang dalam menggapai

---

<sup>63</sup> Choirul Mahfud, *The Power Of Syukur Tafsir Konseptual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an*, (Jurnal Lembaga Kajian Agama Dan Sosial (LKAS): Surabaya, 2014), Vol. 9, No. 2. h. 393.

kebahagiaan. Rasa syukur juga dapat mengubah rasa sedih menjadi rasa bahagia.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Fita Jufri dalam skripsinya menjelaskan bahwa orang yang menjalani hidup dengan rasa syukur akan merasakan perasaan tenang, tentram, berkecukupan, dan penuh dengan kebahagiaan. Orang yang bersyukur akan senantiasa merasa cukup meski dalam keadaan susah sekalipun.<sup>64</sup>

Adapun fungsi dari pengungkapan rasa syukur itu sendiri yaitu untuk membalas semua anugrah yang telah Allah berikan. Menurutnya, manfaat dari bersyukur sebenarnya jika kita mendapatkan nikmat bukan berarti harus memamerkan nikmat yang ada, akan tetapi untuk membantu sesama tanpa merasa nikmat yang datang hanya semata-mata dari kerja keras sendiri.

Penelitian lain mengatakan bahwa ada beberapa fungsi syukur dalam kehidupan sehari-hari diantaranya:<sup>65</sup>

#### 1) Kesehatan Fisik

Orang yang memiliki rasa syukur dalam dirinya memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih tinggi, memiliki imunitas

---

<sup>64</sup> Fita Jufri, *Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam*, Skripsi, (Jurusan Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 2018), h. 53

<sup>65</sup> Fita Jufri, *Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam*, Skripsi, (Jurusan Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 2018), h. 54.

yang tinggi, dan memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan dengan orang yang kurang pandai bersyukur.

## 2) Kesehatan Psikologis

Berdasarkan penelitian orang yang bersyukur dapat mengurangi depresi dan stress dalam diri, bahkan dengan bersyukur seseorang bisa terhindar dari sifat iri dan dengki.

## 3) Kesehatan sosial

Ketika seseorang bersyukur ia akan memiliki relasi dan hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya, ia lebih sering membantu dan ikut menolong seseorang yang sedang mengalami masalah oleh karenanya seseorang yang syukur disebut sebagai seseorang yang dermawan.

## 4) Kesehatan spiritual

Syukur selalu berjalan beriringan dengan sifat spiritual seseorang. orang yang memiliki sifat syukur dapat terlihat dengan sikap seseorang yang lebih sering menghadiri acara keagamaan seperti berdoa, acara tahlilan dan lainnya.

## 5) Kesehatan ekonomi

Ketika seseorang memiliki rasa syukur dalam dirinya ia tidak terlalu menganggap harta benda sebagai sesuatu yang penting oleh karenanya mereka jarang sekali memiliki sifat yang iri dan dengki terhadap manusia lain. Sehingga ternyata dengan

sifat demikian peningkatan ekonomi menjadi menambah dan memperluas rejeki.<sup>66</sup>

Sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan data yang didapatkan syukur memiliki manfaat yang sangat luar biasa bagi siapa saja yang menerapkannya baik itu dalam segi psikologi dan segi islam keduanya membawa efek positif salah satunya dapat menunjang kebahagiaan.

• Tabel analisis perbandingan konsep syukur.

No	Aspek	Mohammad Takdir	Ahli Islam Lain	Kesimpulan
1	Pengertian	Mohammad Takdir menjelaskan syukur dalam perspektif islam dan psikologi menekankan kepada pribadi manusia yang senantiasa selalu berpikir positif selalu tunduk dan taat serta tidak lupa	Secara garis besar para ahli islam mengatakan kebersyukuran ialah mengetahui bahwa nikmat yang ada berasal dari Allah, sehingga orang-orang yang bersukur selalu	dapat disimpulkan dari pengertian sama-sama mengatakan bahwa perilaku syukur mencerminkan pada sifat manusia yang selalu tunduk dan taat terhadap Allah sehingga intinya syukur mengarah kepada kepribadian yang positif didalam diri seseorang agar selalu berbuat kebaikan untuk orang lain.

<sup>66</sup> Fita Jufri, *Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam*, Skripsi, (Jurusan Mnajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang , 2018), h. 55.

		dengan nikmat yang telah diberikan oleh Allah kepadanya. Salah satu ciri ketundukan seseorang hamba dalam mengartikan syukur dalam hidupnya yaitu menjalankan segala apa yang diperintahkan dan menjauhi larangan.	menampakkan rasa syukurnya dengan cara memuliakannya dengan mematuhi segala perintahnya dan menjauhi segala larangannya.	
2	Dimensi psikologi	Menurut Mohammad Takdir dimensi psikologi syukur merupakan bagian terpenting untuk membentuk perilaku seseorang. Dimensi	dimensi psikologi dapat dilihat dari sikap yaitu ditandai dengan sikap seseorang yang selalu merasakan hidupnya penuh keberkahan, memiliki sifat	Dapat disimpulkan bahwa kelemahan dari buku psikologi syukur karya Mohammad Takdir tidak dijelaskan secara mendetail karena Mohammad Takdir tidak menjelaskan bagaimana sifat dari dimensi syukur itu sendiri.

		<p>psikologis yang nampak dari perilaku syukur berhubungan dengan mental manusia agar menggerakkan hatinya untuk senantiasa berada pada zona syukur. Mental menjadi acuan dalam membina pemikiran manusia yang kebutuhannya belum tercapai sehingga dapat mempengaruhi keputusan dan langkah yang akan diambil selanjutnya. Sehingga menurut Mohammad Takdir mental lah yang</p>	<p>apresiatif yang tinggi atas suatu penghargaan.</p>	
--	--	--	---	--

		menjadi acuan yang harus dilatih setiap hari agar dapat menumbuhkan rasa syukur.		
3	Manfaat	manfaat syukur memberikan efek positif terhadap kepuasan hidup, optimisme dan tidak mudah menyerah. Dengan rasa syukur yang dimiliki oleh seseorang akan menentukan kualitas hidup seseorang dalam menggapai kebahagiaan. Rasa syukur juga dapat mengubah rasa sedih menjadi	menurut Syafii Al-Bantanie manfaat syukur dalam teori mengatakan bahwa syukur membawa pengaruh besar bagi yang menerapkannya misalnya: dimudahkan dari berbagai macam kesulitan, dapat mendatangkan rejeki, ditambahkan nikmat, memberikan kesehatan pada badan dan juga memberikan	Dari penjelasan tersebut mengatakan bahwa manfaat syukur sangatlah berpengaruh penting terhadap seseorang. akan tetapi manfaat syukur menurut psikologi lebih dijelaskan secara mendalam yang membahas mengenai ke 3 aspek yaitu aspek fisik, kesehatan dan aspek sosial.

		<p>rasa bahagia.</p>	<p>kesembuhan, memberikan efek ketenangan batin. Pada intinya syukur memberikan efek yang baik didalam diri pelakunya karena syukur merupakan energi yang dahsyat untuk menggapai kesuksesan dan kebahagiaan didunia maupun diakhirat</p>	
--	--	----------------------	---	--

## 2. Konsep Kebahagiaan Menurut Mohammad Takdir

### a. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan dalam bahasa arab terbagi kedalam empat kata yang saling berkaitan, yaitu *sa'id* (bahagia), *falah* (beruntung), *najat* (selamat) dan *najah* (berhasil). Kebahagiaan dalam konsep islam diibaratkan dengan konsep syurga berbagai makna dengan segala

kenikmatan yang menyenangkan.<sup>67</sup> Konsep kebahagiaan berdasarkan islam lebih menekankan tentang bagaimana seseorang dapat menjalankan apa yang telah diperintahkan dengan tenang dan tentram merasakan kehadiran tuhan saat beribadah dan mempercayai kebahagiaan yang sesungguhnya yang kekal yaitu hanya diakhirat.

Di dalam islam, kebahagiaan didunia sifatnya hanya sementara karena sewaktu-waktu kebahagiaan itu bisa datang dan bisa pula hilang sesuai dengan seizin Allah SWT. Oleh karenanya dalam islam Allah hanya menyuruh hambahnya agar senantiasa selalu berbuat amal sholeh dan bersyukur agar bisa mengoptimalkan kebahagiaan yang sifatnya selamanya yaitu diakhirat kelak.<sup>68</sup>

Menurut Mohammad Takdir Konsep kebahagiaan di dalam islam dibagi menjadi dua bagian. *Pertama*, kebahagiaan *jasadiyah*, seseorang yang bahagia dicerminkan dengan kesempurnaan fisik yang dapat dilihat dengan mata misalnya kesempurnaan indra, tubuh yang sempurna, kekayaan yang berlimpah misalnya berupa uang, kendaraan, rumah, dan keluarga yang harmonis merupakan salah satu konsep kebahagiaan *jasadiyah*. *Kedua*, kebahagiaan *rohaniyah*, kebahagiaan ini lebih mencerminkan keperibadian manusia yang mengenal dekat dengan sang pencipta dan tidak terlena dengan kemewahan yang ada didunia.

---

<sup>67</sup> Raudah, *Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren*, Skripsi, (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau, 2019), h. 28

<sup>68</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 35.

Pada dasarnya kebahagiaan *rohaniyah* inilah merupakan kebahagiaan yang hakiki dan tidak dapat ditukar oleh apapun, karena manusia dapat merasakan kenyamanan dalam ibadah dan hanya mengharapkan ridha-Nya inilah yang akan menghantarkan manusia dikehidupan yang sejati yaitu disurga. Oleh karena itu tidak menjamin kebahagiaan jika seseorang hanya memiliki kebahagiaan *jasadiyah* saja tanpa ditopang dengan kebahagiaan *rohaniyah* semua akan sia-sia.

Imam Al-Ghazali mengatakan berusaha mengenal dekat dengan sang pencipta disebut dengan *ma'rifatullah*. *ma'rifatullah* dapat ditempuh dengan cara pensucian diri dan berzikir kepada Allah secara terus-menerus sehingga mampu merasakan kehadiran tuhan dengan hatinya. Menurut Iman Al-Ghazali *ma'rifat* merupakan sumber dari puncak kenikmatan seseorang dalam beribadah. Ketika seseorang sudah merasakan Allah dekat dengannya kondisi seperti ini akan bisa menghapus segala sifat-sifat yang kurang baik dan membawa kesenangan yang luar biasa.<sup>69</sup>

Sedangkan dalam kajian psikologi positif kebahagiaan dinamakan dengan *happiness* yang memiliki definisi yang luas. Menurut Hurlock (1980) mengatakan kebahagiaan adalah keadaan

---

<sup>69</sup> Ulil Albab, *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*, (Skripsi, Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020), H. 65.

sejahtera dan kepuasan hati, kepuasan yang membahagiakan yang timbul apabila harapan dan kebutuhan yang kita inginkan tercapai.<sup>70</sup>

Seligman juga mengatakan bahwa kebahagiaan bisa berasal dari masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Kebahagiaan masa lalu bisa meliputi kepuasan, kesuksesan dan kedamaian. Kebahagiaan masa sekarang bisa meliputi ketenangan, kedamaian, kesenangan dan motivasi. Sedangkan kebahagiaan masa depan dapat mencakup mengenai harapan, keyakinan dan impian.<sup>71</sup>

Carr mendefinisikan kebahagiaan merupakan suatu keadaan dimana tingkat emosi positif meningkat dan menurunnya tingkat emosi negatif, serta ditandai dengan kepuasan terhadap kualitas hidup yang tinggi dan berkaitan dengan naiknya tingkat kesejahteraan psikologi yang positif.<sup>72</sup>

Dalam teorinya Seligman mengatakan kebahagiaan (*happiness*) ialah kebahagiaan yang mampu membuat seseorang menemukan makna tertinggi dalam kehidupannya. Beberapa orang menilai kebahagiaan dari tingkat kesejahteraan hidup, namun sebagian orang melihat kebahagiaan berdasarkan hubungannya sosial yang dijalin. Oleh karena itu setiap orang memiliki sudut pandangnya sendiri untuk memaknai suatu kebahagiaan, karna kunci

---

<sup>70</sup> *Ibid*, h. 30.

<sup>72</sup> Fahrizal Fajar Pratama, *Hubungan Antara Happiness Dengan Gratitude Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang*, Skripsi, (Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2019), h. 39

kebahagiaan yang sejati itu terdapat pada cara seseorang menanggapi segala sesuatu.<sup>73</sup>

Sejalan dengan pengertian kebahagiaan berdasarkan teori pengertian kebahagiaan dalam perspektif psikologi menurut Muhammad Takdir dalam bukunya menjelaskan bahwa konsep kebahagiaan dalam perpektif psikologi merupakan perasaan yang membuat seseorang merasa senang atas apa yang sudah mereka capai sehingga menjadikan pribadi tersebut bersemangat dan termotivasi untuk memberikan kebaikan kepada orang lain. Menurutnya pemahaman tentang konsep kebahagiaan baik dari sudut pandang psikolog, filosof dan agamawan mengatakan bahwa kebahagiaan itu sifatnya subjektif tergantung pada masing-masing pribadi individu dalam mengartikan suatu kondisi.

Kebahagiaan dalam perspektif psikologi mengedepankan kesejahteraan tentang peningkatan kualitas hidup sehingga manusia mampu mencapai kesejahteraan. Oleh karena itu Mohammad takdir menjelaskan bahwa kualitas hidup seseorang merupakan bentuk nyata dari kebahagiaan yang dimiliki. Maka dari itu kebahagiaan bukan sekedar bersifat lahiriah saja akan tetapi mencakup segala aspek kehidupan baik itu aspek fisik, sosial, emosi, dan aspek psikologis.<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup> Martin E. P. Seligman. (2005). *Authentic Happiness*. (Diterjemahkan Eva Yulia Nukman). Bandung: Penerbit Mizan.

<sup>74</sup> *Op.Cit.* h. 255-258.

Sehingga dapat disimpulkan kebahagiaan berdasarkan data yang telah peneliti kumpulkan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu yang abstrak yang tidak memiliki tolak ukur, oleh karenanya banyak definisi yang mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan bagaimana cara pandang seseorang dalam melihat sesuatu ataupun keadaan.

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

Penelitian yang dilakukan oleh Martin Seligman berdasarkan teori yang ada dikerangka teori ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang secara psikologi diantaranya:<sup>75</sup>

##### 1) *Set Range* (Faktor Bawaan)

*Set Range* setidaknya memiliki pengaruh untuk kebahagiaan sekitar 50 persen. *Set range* merupakan suatu batasan-batasan kebahagiaan yang diperoleh oleh faktor genetik. Kebahagiaan ditentukan oleh faktor bawaan dapat dijadikan sebagai acuan seseorang untuk menstabilkan (sekaligus membatasi dan membelenggu) kebahagiaan yang dipunya. Karena pada kenyataannya kebahagiaan yang diperoleh dari faktor bawaan susah untuk diubah baik itu dari kejadian-kejadian yang dianggap senang sekalipun.<sup>76</sup>

---

<sup>75</sup> Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), h. 31.

<sup>76</sup> *Ibid*, h. 32-34.

## 2) *Circumstances* (Situasi Kehidupan)

Kebahagiaan ditentukan oleh berbagai macam keadaan yang sedang dialami individu. Setiap keadaan individu pasti mengalami perubahan setiap waktunya sehingga perubahan ini yang dapat menentukan kebahagiaan seseorang agar bisa menyesuaikan dirinya dengan situasi kehidupan yang sedang ia alami. Diperkirakan faktor *circumstances* ini dapat mempengaruhi kebahagiaan sebanyak 10 persen.

Menurut Warner Wilson, mengatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan berdasarkan hal-hal yang situasional diantaranya:<sup>77</sup>

- a) Uang
- b) Menikah
- c) Kesehatan
- d) Tingkat intelegensi
- e) Berusia muda
- f) Tingkat spiritual

Dari uraian diatas tidak menjadi tolak ukur seseorang dapat dikatakan bahagia ketika memenuhi semua kriteria yang ada, karena telah dijelaskan sebelumnya faktor situasi kehidupan hanya berpengaruh 10 persen terhadap tingkat kebahagiaan seseorang.

---

<sup>77</sup> *Ibid*, h. 37-38.

3) *Voluntary Activities* (hal-hal yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri)

Faktor *voluntary activities* merupakan faktor yang paling besar membawa pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan hal ini karena faktor V merupakan karakter dari pribadi tersebut untuk menyikapi berbagai pilihan-pilihan yang ada didalam hidupnya menentukan mana yang terbaik untuk hidupnya. dengan melakukan penekanan psikologi positif meletakkan tanggung jawab mengenai kebahagiaan itu kepada masing-masing individu.

Adapun faktor-faktor atau indikator yang membuat manusia itu merasa bahagia dalam pandangan islam yaitu berdasarkan:<sup>78</sup>

1) Iman dan Takwa

Faktor kebahagiaan diibaratkan berada dalam jiwa sehingga untuk bisa mencapai kebahagiaan itu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah misalnya dengan shalat, berpuasa, mengerjakan segala yang diperintahkan dan menjauhi segala larangannya. Faktor tertinggi yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor iman dan takwa. Hal ini sejalan dengan pendapat imam Al-Ghazali bahwa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu dengan cara *ma'rifatullah* (menenal Allah), *ma'rifatullah* hanya dapat dicapai ketika seseorang memiliki keimanan dan ketakwaan.

---

<sup>78</sup> Nanum Sofia Dan Enda Puspita Sari, *Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) Dalam Perspektif Islam Dan Hadis*, (Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi: Yogyakarta, 2018), Vol. 23 No. 2, H. 103.

## 2) Mendapat Rahmat dan Karunia Allah

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang salah satunya dengan mendapat nikmat misalnya nikmat rezeki, mendapat harta benda, dikarunia keluarga yang baik, pasangan yang sholeh/sholehah, keadaan lingkungan sosial yang baik, mendapat rahmat iman dan islam, umur yang berkah mendapat petunjuk dari Allah serta mendapat kemudahan dalam mencapai segala hal.

## 3) Amal Saleh

Faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan diantaranya dengan kita beramal saleh atau beramal baik kebahagiaan akan muncul ketika kita membantu orang lain, bersedekah, mendoakan sesama manusia dan memberikan manfaat baik bagi orang sekitar.<sup>79</sup>

Dari penjelasan tadi mengenai faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dijelaskan sangat rinci dan jelas sedangkan berdasarkan Mohammad Takdir dalam kajian positif banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan misalnya, faktor harta, faktor kesehatan, kehidupan sosial, pernikahan, dan faktor keluarga.

Dalam bukunya Mohammad Takdir mengutip perkataan dari Robert Emmons yang dalam penelitiannya mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan individu

---

<sup>79</sup> *Ibid*, h. 104.

ialah ungkapan rasa syukur dan rasa terima kasih yang dilakukan secara berkala dan berkelanjutan yang dilatih tiap hari dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa ungkapan rasa syukur yang diucapkan seseorang akan memberikan pengaruh baik terhadap kebahagiaan seseorang dan meningkat sebanyak 25%.<sup>80</sup>

Akan tetapi menurut Komarrudin Hidayat dalam bukunya sebagai data sekunder mengatakan bahwa yang mendasari kebahagiaan seseorang ialah ketika seseorang memiliki *moral happiness* maksudnya seseorang akan bahagia ketika bisa bermanfaat bagi orang banyak dan memiliki sifat yang positif dalam dirinya. Dengan semakin banyak seseorang membantu dan memberi maka semakin banyak pula kebahagiaan yang ia rasakan.

Sehingga dapat disimpulkan data yang ada pada data primer kurang dijelaskan secara terperinci mengenai apa itu faktor yang dapat menyebabkan seseorang itu bahagia akan tetapi sumber teori dan data primer serta sekunder ngatakan bahwa hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor sosial, keluarga, harta, moral dan kesehatan.

### **c. Karakteristik Kebahagiaan**

Dari teori yang didapatkan puncak kebahagiaan tertinggi dalam islam adalah kebahagiaan di akhirat kelak. Setiap manusia

---

<sup>80</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 267.

mempunyai tujuan sama yaitu akhirnya akan kembali kepada Allah SWT. Dengan demikian Allah akan menghadirkan kebahagiaan bagi orang-orang yang selalu beribadah. Oleh karena itu ada beberapa ciri-ciri atau karakteristik seseorang dapat dikatakan bahagia dalam pandangan islam yaitu:<sup>81</sup>

- 1) Akal Budi
- 2) Jasmani (Tubuh), seseorang yang bahagia memiliki kesehatan tubuh yang baik, memiliki fungsi kekebalan tubuh yang baik, dan dapat menjaga kesehatan mentalnya.
- 3) Minset, seseorang yang bahagia dicirikan dengan pola pikir yang baik, pola pikir yang positif sehingga ia bisa menghadirkan kebahagiaan dengan usahanya sendiri. Misalnya: mulai dengan menciptakan suasana lingkungan yang harmonis, dan keluarga yang rukun, dan selalu *berkhusnudzon* kepada Allah.
- 4) Petunjuk dan Bimbingan Allah, seseorang yang bahagia senantiasa merasa dirinya selalu mendapatkan petunjuk dan arahan dari Allah SWT sehingga ia terselamatkan dari sifat negatif. Petunjuk dan bimbingan dari Allah ini dapat dicirikan dengan adanya hidayah yang masuk kedalam diri manusia sehingga apabila telah ada hidayah seseorang senantiasa selalu bahagia karena Allah yang telah membimbing hidupnya.<sup>82</sup>

---

<sup>81</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 81.

<sup>82</sup> *Ibid*, h. 82-83.

Adapun orang yang bahagia memiliki ciri-ciri dalam hidupnya, dalam perspektif psikologi menurut Myers ada empat karakteristik yang selalu ada dalam diri orang yang senantiasa bahagia didalam hidupnya, yaitu:<sup>83</sup>

1) Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia merupakan orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, karena orang yang bahagia cenderung lebih suka menyukai dirinya sendiri dan tidak peduli yang dikatakan orang lain.

2) Optimis

Orang yang optimis selalu berpikiran yang positif mengenai apa yang terjadi dalam kehidupannya. Jika peristiwa yang dialaminya baik maka ia menganggap hal ini bersifat permanen dan sebaliknya jika peristiwa yang dialaminya buruk ia menganggap peristiwa itu sifatnya hanya sementara sehingga membuat seseorang akan lebih giat lagi dalam berusaha sampai ia menemukan kebahagiaannya.

3) Terbuka

Orang yang bahagia umumnya memiliki sifat yang terbuka dan senang membantu orang lain. Bahkan studi mengatakan seseorang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* memiliki tingkat

---

<sup>83</sup> David G. Myers, *Social Psychology* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 120.

kebahagiaan yaang luas karena bisa bersosialisasi dengan khalayak ramai.

#### 4) Mampu Mengendalikan Diri

Orang yang bahagia mampu mengontrol dirinya dan hidupnya.

Sedangkan menurut Mohammad Takdir karakteristik atau ciri-ciri orang yang bahagia yaitu ketika seseorang mengalami kematian dan bertemu dengan Allah. Oleh karena itu Mohammad Takdir memberikan ciri-ciri orang yang bahagia yaitu terlihat dari kesenangan ketika didunia, kebahagiaan dialam kubur dan kebahagiaan sampai hari akhir.

Berbeda hal dengan data sekunder yang peneliti dapatkan menurut Sunedi Sarmadi dalam bukunya yang berjudul psikologi positif mengutip perkataan dari Ibn Miskawaih, dalam kitab *tahdhib al-akhlak fi al-tarbiyah*, membagi karakteristik kebahagiaan menjadi lima tingkatan yaitu:<sup>84</sup>

- 1) Kebahagiaan yang terdapat pada kondisi sehat dan sempurna ketika bisa merasakan penciuman, pendengaran, penglihatan dan perasaan baik.
- 2) Kebahagiaan yang didapat karena keberuntungan, misalnya dengan hadirnya sahat yang baik, keluarga yang rukun dan harta yang

---

<sup>84</sup> Sunedi Sarmadi, *psikologi positif*, (yogyakarta: Tirta surga, 2018), h. 43-44.

berlimpah sehingga bisa digunakan untuk menolong orang lain dalam kebaikan.

- 3) Kebahagiaan karena memiliki nama baik, yang dipandang orang memiliki kepribadian yang baik yang membuat seseorang merasa bahagia.
- 4) Sukses dalam segala hal, artinya semua yang telah ia cita-cita sudah dapat terealisasi
- 5) Memiliki pola pikir yang lurus, agama yang baik, lurus keyakinannya dalam hal apapun dan tidak memiliki kekeliruan akan suatu hal. Oleh karena itu jika seseorang hanya mampu mencapai sebagian makan kebahagiaan yang ia peroleh hanya sebatas pencapaiannya saja.

Sejalan dengan penelitian oleh Sunedi Sarmadi menurut Komaruddin Hidayat menjelaskan bahwa penelitian tentang psikologi sosial dalam menggapai kebahagiaan terdapat beberapa karakteristik yaitu:<sup>85</sup>

- 1) Keluarga yang baik (*a good family life*)
- 2) Pekerjaan yang baik (*having a good job*)
- 3) Lingkungan pertemanan dan komunitas yang baik (*having good friend and community*)

Jadi peneliti menyimpulkan dari banyaknya sumber data yang diperoleh bahwa ciri-ciri atau karakteristik kebahagiaan yang

---

<sup>85</sup> Komaruddin Hidayat, *psikologi Kebahagiaan*, (jakarta seatan: noura books, 2013), h. 116.

ada didalam diri seseorang yaitu apabila mendapatkan ketenangan dalam hidup sampai ia bertemu dengan sang pencipta dengan keadaan bahagia, akan tetapi tidak menutup kemungkinan ada yang menampakkan kebahagiaan dengan cara yang berbeda-beda misalnya memiliki keluarga yang baik, lingkungan yang baik, kesehatan yang prima dan banyak hal lainnya. Namun puncak dari karakteristik seseorang yang bahagia yaitu ketika bertemu dengan sang pencipta.

#### **d. Cara Memperoleh Kebahagiaan**

Para ahli dan psikolog mencari apa yang menyebabkan seseorang bahagia secara ilmiah ada beberapa yang terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan didalam diri seseorang diantaranya:<sup>86</sup>

##### 1) Tidak Membanding-Bandingkan

Psikolog asal Amerika Sonja Lyubomirsky, mengatakan bahwa seseorang yang fokus terhadap pencapaian yang ingin ia capai tanpa membanding-bandingkan pencapaian orang lain akan membuat diri kita lebih bahagia.

##### 2) Tersenyum

Orang yang bahagia selalu menghadirkan tawa dalam hidupnya dan selalu melihat segala sesuatu sebagai kemungkinan besar bagi kehidupannya kedepan, mereka senantiasa selalu

---

<sup>86</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 118.

berusaha, selalu optimis, sebaliknya ketika melihat masa lalu individu ini cenderung akan mensyukurinya.

### 3) Berolahraga

Hasil penelitian dari universitas Duke memaparkan bahwa dengan aktivitas olahraga dapat membuat kita lebih bahagia dan membuat tubuh menjadi sehat.<sup>87</sup>

Sedangkan dalam perspektif islam cara agar mendapatkan kebahagiaan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

#### 1) Ikhlas Beribadah

Keikhlasan memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kebahagiaan. Dengan ikhlas tidak hanya membuat pelakunya menjadi bahagia akan tetapi akan membuat diri menjadi lebih tenang dan damai. Keikhlasan artinya melakukan segalanya semata-mata hanya mengharapkan keridaan kepada Allah SWT.

#### 2) Beriman

Keimanan meemiliki posisi yang sangat penting dalam ajaran islam. oitulah sebabnya Nabi Muhammad Saw, selalu memanjatkan doa, *“Ya Allah, hiasilah kami dengan perhiasan keimanan dan jadikanlah kami orang-orang yang memberikan petunjuk dan senantiasa selalu berjalan diatas petunjuk”*.

#### 3) Mencintai Allah

---

<sup>87</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 119.

Orang yang mencintai Allah akan selalu mengingat-NYA dalam setiap hembusan nafas. Orang yang mencintai Allah prilakunya selalu ditunjukkan agar senantiasa selalu berada dijalan yang di ridhoi misalnya dengan shalat, bersedekah, membaca Al-Qur'an, dan memberikan manfaat bagi banyak orang. Ketika seseorang telah mencintai Allah maka seseorang itu sudah pasti akan memiliki kebahagiaan yang luar biasa.<sup>88</sup>

#### 4) Bersyukur

Syukur merupakan salah satu kunci seseorang dalam meraih kebahagiaan, karena dengan syukur akan menjadikan obat dari segala macam masalah yang ada didunia.<sup>89</sup>

#### 5) Hanya Berharap Kepada Allah

Mengharapkan segala sesuatu hanya kepada Allah berarti rida'. Hanya berharap kepada Allah akan memberikan kebahagiaan karena dengan kita menyadari segala sumber sesuatu yang ada baik itu makanan, minuman, kesehatan, umur yang panjang dan tempat tinggal semua itu hanyalah titipan dan datangnya hanya dari Allah.

#### 6) Menanggalkan Hawa Nafsu

Kebahagiaan berkaitan langsung dengan kontrol diri seseorang. kebahagiaan sejalan dengan cara seseorang untuk bertanggung jawab dengan kehidupannya, walaupun kita sebagai

---

<sup>88</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h h. 144-148.

<sup>89</sup> *Ibid*, h. 160-161.

manusia kadang tidak dapat mengelakkan situasi dan kondisi diluar kendali, manusia hanya dapat mengendalikan situasi yang sifatnya berasal dari diri kita sendiri.

Menurut Mohammad Takdir dalam bukunya ia mengatakan Kebahagiaan tidak mudah diperoleh oleh semua individu, akan tetapi kebahagiaan akan hadir bagi siapa yang telah menemukan kuncinya. Mohammad Takdir mengungkapkan kebahagiaan bukan datang dari orang yang memiliki harta yang berlimpah, seperti kenyataannya banyak orang yang memiliki harta yang banyak tapi tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. hal ini disebabkan karena kekayaan sifatnya hanya sementara dan hanya ada didunia sedangkan letak kebahagiaan yang sejati yaitu berada pada jiwa seseorang. Mohammad Takdir mengatakan kebahagiaan bisa diraih dengan tiga cara yang dilakukan secara berkelanjutan diantaranya:<sup>90</sup>

1) Kehidupan yang menyenangkan (*Have a pleasant life*)

Maksudnya seseorang harus bersenang-senang dalam menjalankan kehidupan, akan tetapi yang perlu digaris bawahi bersenang senang yang dimaksud ialah tidak menjadikan kehidupan sebagai beban sehingga dapat membuat bahagia dan harus memiliki tujuan bukan semata-mata hanya untuk kesenangan.

2) Kehidupan yang baik (*have a good life*)

---

<sup>90</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 266

Menurut Seligman kehidupan yang baik dapat ditempuh dengan cara memahami hakikat pekerjaan yang dijalani dengan semaksimal mungkin agar memberikan pengaruh yang positif bagi kehidupan, bekerja dengan kenikmatan sehingga akan memunculkan perasaan menyenangkan.

3) Kehidupan yang bermakna (*have a meaningful life*)

Kehidupan akan bermakna ketika seseorang memberikan pelayanan dan memberikan pengaruh baik bagi orang lain sehingga memberikan manfaat dalam kehidupannya. Hal inilah yang dinamakan menjadikan kehidupan menjadi bermakna.<sup>91</sup>

Sedangkan pendapat lain dari seligman dan Huang Menyatakan ada tiga teori yang mengungkapkan cara meraih kebahagiaan:

*Pertama*, teori *hedonism* mengungkapkan bahwa kebahagiaan berasal dari orang yang mampu memaksimalkan kesenangan dan mampu meminimalisir kesedihan didalam hidupnya. menurutnya ini merupakan pengaruh positif apabila seseorang selalu tersenyum dan tertawa akan menciptakan suasana bahagia.

*Kedua*, teori *desire* menyatakan bahwa kebahagiaan dapat diperoleh ketika individu dapat memenuhi semua keinginannya.

---

<sup>91</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 266.

Dengan artian seseorang akan berusaha dengan semaksimal mungkin agar list keinginannya bisa terpenuhi.

*Ketiga*, teori *objective list* sama halnya dengan teori *desire* individu akan memperoleh kebahagiaan jika tujuan yang ia kehendaki bisa tercapai misalnya dengan kesehatan yang baik, pendidikan yang tinggi, pertemanan yang baik dan materi yang cukup.<sup>92</sup>

- Tabel analisis perbandingan konsep kebahagiaan.

No	Aspek	Mohammad Takdir	Ahli Islam Lainnya/ Berdasarkan islam	Psikologi	Kesimpulan
1	Pengertian Kebahagiaan	Kebahagiaan menurut Mohammad Takdir tidak dapat diukur karena sifatnya yang abstrak. Kebahagiaan menurutnya mencakup segala aspek seperti aspek agama	Menurut Imam Al-Ghazali secara islam mengatakan bahwa kebahagiaan yaitu ketika seseorang bisa berusaha mengenal dekat dengan sang	Secara psikologi mengartikan kebahagiaan sebagai kesejahteraan hidup. Seseorang akan merasa senang ketika apa yang mereka inginkan sudah mereka	Banyak yang mengartikan kebahagiaan karena kebahagiaan tidak dapat diukur melalui apapun karena sifatnya yang abstrak dan pengertian kebahagiaan

<sup>92</sup> Ulil Albab, *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*, (Skripsi, Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020), H. 36.

		( <i>jasadiyah</i> dan <i>rohaniyah</i> ), sosial, emosi dan psikologis.	pencipta atau yang disebut <i>ma'rifatulah</i> . Menurut ahli islam mengungkapkan bahwa sumber kebahagiaan yang hakiki yaitu ketika bisa merasakan kenikmatan dalam beribadah sampai dengan berjumpa dengan Allah.	capai.	setiap orang berbeda-beda. Akan tetapi dalam hal ini pengertian kebahagiaan dari mohammad takdir dalam islam lebih dijelaskan secara menyeluruh dan berkesinambungan.
2	Faktor-Faktor Kebahagiaan	satu faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan individu ialah ungkapan rasa syukur dan rasa terima kasih	Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dalam islam yaitu: iman dan takwa, mendapat rahmat dan karunia,	Menurut Martin Seligman tiga faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu: faktor bawaan,	Dapat dilihat faktor yang mempengaruhi kebahagiaan berbeda-beda baik dari sudut pandang Mohammad

		<p>yang Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa ungkapan rasa syukur yang diucapkan seseorang akan memberikan pengaruh baik terhadap kebahagiaan seseorang dan meningkat sebanyak 25%</p>	<p>syukur dan amal soleh.</p>	<p>situasi kehidupan misalnya keadaan ekonomi, kesehatan, spiritual, usia, menikah dan pendidikan, dan yang ketiga yaitu faktor hal-hal yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri misalnya karakter pribadi dalam menyikapi pilihan yang ada.</p>	<p>Takdir, islam dan psikologi. Akan tetapi ketiganya mengatakan bahwa sikap syukur dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. jadi syukur merupakan faktor penting dalam meningkatkan kebahagiaan</p>
3	Karakteristik kebahagiaan	<p>karakteristik atau ciri ciri orang yang bahagia yaitu ketika seseorang mengalami kematian dan</p>	<p>karakteristik seseorang dapat dikatakan bahagia dalam pandangan islam yaitu</p>	<p>Menurut Myers 4 ciri orang yang bahagia yaitu menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan</p>	<p>Karakteristik kebahagiaan lebih dijelaskan secara mendalam dari segi islam dari</p>

		bertemu dengan Allah. Oleh karena itu Mohammad Takdir memberikan ciri-ciri orang yang bahagia yaitu terlihat dari kesenangan ketika didunia, kebahagiaan dialam kubur dan kebahagiaan sampai hari akhir.	dicirikan dari akal budi, jasmani, minset, petunjuk dan bimbingan Allah	mampu mengandalkan diri sendiri.	perspektif mohammad takdir tidak terlalu diperdalam akan tetapi dari sumber yang didapat ke tiganya memiliki hakikat yang sama.
4.	Cara Memperoleh kebahagiaan	Menurut Mohammad Takdir dalam bukunya ia mengatakan Kebahagiaan tidak mudah diperoleh oleh semua individu, akan tetapi	Menurut islam cara memperoleh kebahagiaan dapat ditempuh dengan ikhlas beribadah, beriman, mencintai	Tidak membandingkan, tersenyum, dan berolahraga	Dapat disimpulkan cara memperoleh kebahagiaan yang ditempuh seseorang berbeda-beda caranya baik itu dari sisi

	kebahagiaan akan hadir bagi siapa yang telah menemukan kuncinya. Kebahagiaan bisa diraih dengan cara yang berkelanjutan seperti menjalankan kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang baik dan kehidupan yang bermakna	Allah, bersyukur, hanya berharap kepada Allah dan menanggalkan hawa nafsu.		psikologi ataupun dari segi keislaman namun banyaknya pendapat mengatakan bahwa cara seseorang menemukan kebahagiaan itu tidak dalam didapatkan dengan mudah melainkan dengan semangat dan kerja keras.
--	--	--	--	---

### 3. Metode Syukur Dalam Memperoleh Kebahagiaan

Bersyukur merupakan praktik menghargai dan mengakui hal-hal positif yang hadir dalam kehidupan. Mengubah cara pikir dan fokus kepada hal-hal yang telah kita miliki bukan kepada hal-hal yang belum kita miliki agar dapat memberikan energi positif dan bisa merubah suasana hati. Oleh karena itu ada beberapa cara menurut Al-

Fauzan ia menyatakan bentuk-bentuk atau cara-cara bersyukur dapat dilihat dengan beberapa hal yaitu:<sup>93</sup>

1) Syukur dengan Hati

Syukur dengan hati yaitu menyakini bahwa nikmat tersebut datang dari Allah SWT. Seseorang yang bersyukur dengan hati akan merasakan kehadiran nikmat tersebut dengan tenang dan bahagia walaupun mungkin nikmat yang diperoleh dinilai tidak terlalu besar akan tetapi ia selalu bersyukur.

2) Syukur dengan Lisan

Syukur dengan lisan biasanya dicirikan dengan seseorang melafadzkan kalimat “*Alhamdulillah*” dan memuji nama-nama baik Allah dengan penuh kesanjungan dan kecintaan sebagai bukti bahwa ia telah bersyukur atas suatu keberkahan yang diperolehnya dalam hidup.

3) Syukur dengan Perbuatan

Syukur dengan perbuatan maksudnya yaitu menjalankan segala perintah dan menjauhi larangan-nya, syukur dengan perbuatan menurut sebagian ulama yaitu syukur dengan anggota badan, yaitu menggunakan seluruh anggota tubuhnya hanya untuk beribadah kepada Allah SWT.<sup>94</sup>

---

<sup>93</sup> Raudah, *Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren*, Skripsi, (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau, 2019), h. 22

<sup>94</sup> *Ibid*, h. 23.

Berdasarkan sumber primer yaitu menurut Mohammad Takdir dalam bukunya mengatakan metode syukur untuk memperoleh kebahagiaan dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Fauzan diantaranya:

- 1) Bersyukur dengan Lisan
- 2) Bersyukur dengan Hati
- 3) Bersyukur dengan Perbuatan

Sedangkan menurut Mohammad Takdir metode memperoleh kebahagiaan dalam perspektif psikologi dapat didapat melalui cara sebagai berikut:

- 1) Bersyukur Secara Personal

Bersyukur secara personal dalam perspektif psikologi ini menurut Mohammad Takdir merupakan cara seseorang berterimakasih dengan pemberian yang telah diberikan oleh orang lain kepadanya. Orang yang berterimakasih akan pemberian yang orang lain berikan merupakan cerminan sikap seseorang yang tidak egois. Pengakuan rasa syukur ini akan membuat perasaan bahagia, karena dengan pengakuan tersebut artinya seseorang mengingat kebaikan dan menjadikan seseorang itu menjadi penting dan tidak terlupakan ketika mengingat kebaikan yang telah ia berikan.

- 2) Bersyukur Secara Transpersonal

Bersyukur secara transpersonal dalam psikologi maksudnya ungkapan rasa terima kasi yang ditujukan kepada tuhan tentang karunia yang didapat. Pribadi yang bersyukur akan merealisasikan dirinya agar selalu tunduk dan patuh dengan ajaran agama dan senantiasa merasakan kelapangan dan kesyaduan karena menganggap tuhan sebagai sang pemberi segalanya. Bentuk syukur secara transpersonal ini merupakan bentuk syukur dalam memperoleh kebahagiaan dengan melampaui batas segalanya, karena ia tidak hanya bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh manusia saja akan tetapi mengakui nikmat tersebut itu datang pula dari sang pencipta.<sup>95</sup>

Metode bersyukur menurut Mohammad Takdir merupakan langkah awal dalam memperoleh kebahagiaan, untuk menciptakan pribadi yang gemar bersyukur bukanlah suatu hal yang mudah melainkan harus diiringi dengan latihan yang dilakukan secara terus-menerus. Adapun latihan bersyukur menurut Mohammad Takdir harus dilakukan secara konsisten setiap hari bagi para pelakunya.

Latihan bersyukur dalam memperoleh kebahagiaan menurut Mohammad Takdir bisa dilakukan dengan cara yang sederhana terlebih dahulu diantaranya dengan mengucapkan alhamdulillah setiap waktu, membuat sistem pengingat, menciptakan syukur dialam

---

<sup>95</sup> *Ibid*, h. 170.

terbuka, melakukan meditasi simultan, menulis kartu ucapan terima kasih.

Pendapat ini sejalan dengan menurut Emmons dalam bukunya yang berjudul *the power of gratitude* karya dari Eko Wahyu Cahyono menyatakan bahwa ada beberapa langkah dalam melatih syukur untuk memperoleh kebahagiaan diantaranya: membuat jurnal rasa syukur harian, menulis ucapan terima kasih, mengitung banyaknya syukur, penanaman rasa syukur misalnya, dilakukan dengan cara menggali apa saja yang menjadi pikiran menjadi tidak bersyukur, memutuskan pikiran yang membuat tidak bersyukur, kemudian mengganti pikiran tidak bersyukur menjadi cara yang positif setelah itu mengimplementasikannya dalam kehidupan dan intervensi serta strategi untuk menciptakan rasa syukur.<sup>96</sup>

Sehingga dapat disimpulkan metode syukur dalam memperoleh kebahagiaan merupakan suatu cara yang harus dilakukan secara terus menerus, berkala dan dilakukan secara kontinyu, oleh karena itu sifat seseorang yang bersyukur bisa dilihat dari sikap misalnya melalui lisannya, hatinya dan perbuatannya.

- Tabel analisis perbandingan metode syukur dalam memperoleh kebahagiaan

No	Aspek	Mohammad Takdir	Ahli Islam Lainnya	Psikologi	Kesimpulan
----	-------	-----------------	--------------------	-----------	------------

---

<sup>96</sup> Eko Wahyu Cahyono, *the power of gratitude*, (yogyakarta: CV. Budi Utama, 2019), h. 22.

1	Metode	Metode syukur dalam memperoleh kebahagiaan menurut Mohammad Takdir dalam perspektif islam dilakukan dengan cara: bersyukur melalui hati, lisan dan perbuatan. Sedangkan dalam perspektif psikologi dilakukan dengan cara personal dan transpersonal.	Menurut Al-Fauzan metode syukur dilakukan dengan cara, bersyukur melalui hati, lisan dan perbuatan.	-	Dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa metode syukur menurut Mohammad Takdir dan islam memiliki kesamaan akan tetapi menurut Mohammad Takdir lebih diperjelas dan diperdalam karena tidak hanya menjelaskan berdasarkan islam akan tetapi dilihat dari segi psikologi juga.
2	Latihan syukur untuk memperoleh kebahagiaan	Dilakukan dengan cara mengucapkan alhamdulillah	-	Eko Wahyu Cahyono menyatakan bahwa ada	Keduanya memiliki kesamaan dan saling

		<p>setiap waktu, membuat sistem pengingat, menciptakan syukur dialam terbuka, melakukan meditasi simultan, menulis ucapan terima kasih.</p>		<p>beberapa langkah dalam melatih syukur untuk memperoleh kebahagiaan diantaranya: membuat jurnal rasa syukur harian, menulis ucapan terima kasih, mengitung banyaknya syukur, penanaman rasa syukur misalnya, dilakukan dengan cara menggali apa saja yang menjadi pikiran menjadi tidak bersyukur, memutuskan pikiran yang</p>	<p>berkaitan dalam menjelaskan tentang bagaimana latihan bersyukur untuk memperoleh kebahagiaan akan tetapi yang menjadi kelemahannya yaitu karya menurut Mohammad Takdir tidak dijelaskan secara mendalam mengenai bagaimana langkah-langkahnya seperti menurut eko wahyuno cahyono</p>
--	--	---	--	--	--

				membuat tidak bersyukur, kemudian mengganti pikiran tidak bersyukur menjadi cara yang positif setelah itu mengimplem entasikannya dalam kehidupan dan intervensi serta strategi untuk menciptakan rasa syukur	
--	--	--	--	--	--