# SYUKUR DAN UPAYA MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PRESPEKTIF AL-GHAZĀLĪ

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi


**DISUSUN OLEH:**

**Fadiya Ellisa**

**NIM: E07216003**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

**FAKUTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**


**2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah inisaya :

Nama : Fadiya Ellisa

NIM : E07216003

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Denganini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 11 Februari 2021

Saya yang menyatakan,

**Fadiya Ellisa**
**E07216003**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul "Konsep Syukur dalam Kitab Ihya' Ulumuddin Karya al-Ghazali untuk Meningkatkan *Self Esteem*" yang ditulis oleh Fadiya Ellisa ini telah disetujui pada tanggal

Surabaya, 2021

Pembimbing I,

Dr. Suhermanto, M. Hum
NIP. 196708201995031001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Syukur dan Upaya meningkatkan *Self Esteem* prespektif al- Ghazālī" yang ditulis oleh Fadiya Ellisa ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 11 Februari 2021.

**Tim Penguji:**

**Penguji I**

**Dr. Suhermanto, M.Hum**
**196708201995031001**

**Penguji II**

**Dr. H. Ghozi, Lc, M.Fil.I**
**197710192009011006**

**Penguji III**

**Syaifullah Yazid, M.A, MA**
**197910202015031001**

**Penguji IV**

**Drs. Hodri, M.Ag**
**197011172005011001**

Surabaya, 11 Februari 2021
Dekan,

**Dr. H. Kunawi, M.Ag**

**NIP. 196409181992031002**

**KEMENTERIAN AGAMA**
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**
**PERPUSTAKAAN**
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FADIYA ELLISA
NIM : E07216003
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : ellisa11081998@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☐ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (……)
yang berjudul :
**SYUKUR DAN UPAYA MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PRESPEKTIF AL-GHAZĀLĪ**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Februari 2021

Penulis

METERAI TEMPEL
37475AHF702512947
6000
ENAM RIBU RUPIAH

FADIYA ELLISA

# ABSTRAK

Nama : Fadiya Ellisa
NIM : E07216003
Judul : Syukur dan Upaya meningkatkan *Self Esteem* prespektif al- Ghazālī

Dalam penelitian skripsi kali ini membahas mengenai Syukur dan Upaya meningkatkan *Self Esteem* prespektif al- Ghazālī. Adapun kajian latar belakang pada skripsi ini terdiri dari beberapa rumusan masalah yaitu yang *pertama*, mengenai konsep syukur menurut Ghazālī. *Kedua*, mengkaji tentang konsep *self esteem*. *Ketiga*, berisi mendeskripsikan tentang konsep syukur dalam kitab Ihya' Ulumuddin karya al- Ghazālī untuk meningkatkan *Self Esteem*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah kualitatif melalui penggunaan teknik *library research*, dan dokumentasi sebagai metode dalam pengumpulan data. Kemudian cara yang digunakan dalam Syukur sebagai respon psikologis yang positif yang memberikan keuntungan interpersonal. Syukur menyebabkan munculnya emosi positif sehingga membantu seseorang individu menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup dan mampu memunculkan penerimaan diri. Sehingga dalam hal ini syukur dapat membantu seseorang untuk meningkatkan *self esteem*, karena dengan syukur individu dapat menghargai dirinya sendiri. Sebab apapun yang ada pada dirinya adalah nikmat dari Allah yang harus diterima dengan rasa gembira tanpa adanya keluhan. Dengan bersyukur individu lebih menghargai apapun yang datang padanya, hal tersebut dapat memunculkan motivasi untuknya dalam mengembangkan diri sesuai dengan nikmat yang telah ia terima.

**Kata kunci**: Syukur, *Self Esteem*, Al- Ghazālī.



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## DAFTAR ISI

Sampul Skripsi ..... i

Abstrak ..... ii

Persetujuan Pembimbing ..... iii

Pengesahan Skripsi ..... iv

Pernyataan Keaslian ..... v

Motto ..... vi

Halaman Persembahan ..... vii

Kata Pengantar ..... ix

Daftar Isi ..... x

**BAB I PENDAHULUAN ..... 1**

A. Latar Belakang ..... 1
B. Batasan Masalah ..... 4
C. Rumusan Masalah ..... 4
D. Tujuan ..... 4
E. Manfaat Penelitian ..... 4
F. Kajian Terdahulu ..... 5
G. Metode Penelitian ..... 11

**BAB II BIOGRAFI SPIRITUAL AL-GHAZĀLĪ ..... 15**

A. Sketsa Biografi dan Karya ..... 15
B. Sketsa Pemikiran ..... 23

**BAB III KONSEP SYUKUR MENURUT AL-GHAZĀLĪ DAN *SELF ESTEEM* ..... 37**

A. Konsep Syukur Menurut Al-Ghazali ..... 37
B. *Self Esteem* ..... 39

**BAB IV KONSEP SYUKUR MENURUT AL-GHAZĀLĪ ..... 51**

A. Konsep Syukur Menurut Al-Ghazali ..... 51
B. Bersyukur dengan Hati untuk Meningkatkan *Self Esteem* ..... 53



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Bersyukur dengan Lisan Meningkatkan *Self Esteem* ..... 54
D. Bersyukur dengan Anggota Badan (Perbuatan) Meningkatkan *Self Esteem* ..... 58

**BAB V PENUTUP ..... 64**

A. Kesimpulan ..... 64
B. Saran ..... 65

**DAFTAR PUSTAKA ..... 66**



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Penegasan ayat tentang ajaran syukur banyak sekali ditemukan didalam al-Qur'an, karena itu syukur menjadi salah satu ajaran yang diutamakan dalam agama Islam. Kemudian berdasarkan dari hasil perhitungan yang dilakukan oleh Quraish Shihab menegasan ajaran syukur telah ditemukan sebanyak enam puluh empat kali. Maka dari itu dari penegasan yang ada dalam agama Islam merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari. Sedangkan konsep syukur sendiri berasal dari bahasa Arab "syakara" yang memiliki makna menerima semua nikmat melalui ucapan, perbuatan maupun hati. Dari pengertian syukur diatas dapat dipahami bahwa setiap manusia harus selalu menerima semua pemberian dari Allah, jika manusia tersebut kurang menghargai dan berterimakasih kepaada Allah yang telah memberikan segalanya maka ia merupakan seorang manusia yang kufur.[1]

Dalam agama Islam pemahaman tentang syukur telah dijelaskan oleh beberapa tokoh Islam. Salah satunya yaitu Al-Ghazālī, ia mengatakan bahwa unsur utama yang digunakan untuk pencapaian rasa syukur adalah ilmu. Pengetahuan tentang pemberi nikmat karena sumber kenikmatan hanyalah berasal dari Allah sehingga kita harus mengetahui sifat-sifat

[1]Ahmad Fuad Hasyim "Konsep Syukur Al-Ghazālī dan Relevansinya dengan Pendidikan Agama Islam"
(skripsi—Yogyakarta, 2005), 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah,pengetahuan tersebut akan mempengaruhi pemaknaan dalam hal dia terima. Untuk membuat rasa syukur menjadi suatu kepribadian serta suatu karakter pada seseorang, maka sebuah emosi dan perilaku dalam kebersyukuran harus dilakukan secara terus menerus. Ketika seseorang merasakan kebahagiaan dan ketenangan maka ia telah mampu menggunakan rasa syukur sebagai penguatnya.[2]

Maka dengan hal tersebut seseorang harus terus menerus melakukan hal-hal yang membuat ia lebih merasa bersyukur. Begitu pula ketika seseorang tersebut tidak memiliki rasa syukur terhadap nikmat, maka ia akan lebih mudah mendapatkan depresi, stress bahkan kecemasan. Dari keterangan tersebut Al-Ghazālī menyebutkan bahwa hal tersebut merupakan salah satu penyakit hati. Keadaan emosi seseorang akan berpengaruh pada proses berfikirnya. Misal ketika ia selalu merasakan hal negatif maka ia akan memikirkan semua hal tersebut negatif, begitupun ketika ia memandang sesuatu hal baik maka yang akan ada dipikarannya semua hal tersebut akan dipandang baik.[3]

Konsep syukur juga seringkali menjadi diskusi dalam kajian psikologi positif, dimana konsep ini serupa dengan teori *gratitude* yang asalnya dari Barat. Emmons telah menjelaskan bahwa sejatinya asal kata syukur berawal dari istilah *gratia* yang bermakna menggemari. Konsep *gratitude* ini dikatakan sejajar dengan konsep syukur yang ada di Indonesia karena konsep ini memiliki gambaran bahwa ketika kondisi

[2] Ida Fitri Shohibah, "Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)", *Jurnal Dakwah*, Vol. XV, No. 2 (2014), 391. A
[3] Ibid., 392.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu mengungkapkan rasa terimakasihnya dalam keadaan sadar atas hal-hal yang telah diberkati kepadanya, tiap individu juga dituntut untuk bisa mengungkapkan rasa terima kasihnya. Dengan mendapati inilah tindakan bersyukur merupakan suatu bentuk emosi yang didahului dari pemikiran bahwa ia telah mendapatkan manfaat dari orang lain.[4]

Sebagaimana dari penjelasan di atas mengenai syukur penulis sangat tertarik dengan konsep syukur yang dicanangkan Al-Ghazālī dalam magnum opusnya *Ihyā` 'Ulūm al-Dīn.* Karena ketika seseorang bersyukur maka ia akan lebih memikirkan hal-hal baik serta lebih menerima dengan sadar atas nikmat yang Allah berikan kepadanya. Begitupula dengan *self esteem* yang mana memiliki arti penghargaan diri, Nataniel Branden mengatakan bahwa penghargaan diri merupakan sesuatu penilaian positif maupun negatif tentang dirinya sendiri. Dari penilaian tersebut akan menunjukkan bahwa apakah ia akan mengakui keberadaan dan keberartian dirinya sendiri atau bahkan ia menganggap dirinya tidak berarti yang disebut dengan krisis *self esteem.*[5] Selain itu syukur juga merupakan sebuah intervensi agama yang sebenarnya mudah dilakukan namun seringkali dilupakan. Dari penjelasan mengenai syukur dan *self esteem* penulis yakin bahwa kebersyukuran yang dilakukan secara kontinu akan meningkat krisisnya penghargaan diri pada seseorang.

---

[4] Hadrix C. Haryanto dan Fatchiah E. Kertamuda "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan", InSight, Vol. 18 No. 2, (Agustus, 2016), 110.
[5] Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem,* (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari titik permasalahan yang ada, maka dalam penelitian ini hanya membahas pesrmasalahan tentang konsep syukur dalam kitab *Ihyā` 'Ulūm al-Dīn* karangan Al-Ghazālī untuk meningkatkan *self esteem.*

## C. Rumusan Masalah

Pada pengkajian masalah penelitian ini terseusun atas:

1. Bagaimana konsep syukur menurut Al-Ghazālī?
2. Bagaimana konsep dari self esteem?
3. Bagaimana peran syukur dmenurt Al-Ghazālī untuk meningkatkan self esteem?

## D. Tujuan

Berangkat dari permasalahan diatas, maka sasaran pada permasalahan ini adalah mengenai dua hal penting yakni:

1. Mendeskripsikan konsep syukur menurut Al- Ghazālī.
2. Mendeskripsikan konsep *self esteem*.
3. Mendekripsikan konsep syukur untuk meningkatan *self esteem* dalam pemikiran Al- Ghazālī

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Teoritis

Dari pengkajian ini, peneliti mengharap agar berkontribusi guna memperluas pengetahuan tentang konsep syukur menurut Al- Ghazālī

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *self esteem* atau penghargaan diri.

**2. Praktis**

Melalui penelitian ini juga masyarakat dapat menjadikan suatu petunjuk untuk dapat meningkatkan *self esteem* dengan konsep syukur yang dimiliki oleh Al-Ghazālī.

## F. Kajian Terdahulu

Pada kajian terdahulu disini menjelaskan mengenai penelitian yang yang akan dibahas dan juga penelitian yang telah dibahas oleh peneliti terdahulu. Selain itu, pada kajian terdahulu terdapat beberapa hasil skripsi/disertasi, jurnal dan juga buku-buku mengenai pembahasan tentang syukur dan upaya meningkatkan *self esteem* prespektif al- Ghazālī dengan pembahasan yang beragam yang telah dibaca dan juga dipahami oleh penulis serta meringkasnya dengan hanya mengikutsertakan inti dari pembahasan tersebut.

*Pertama,*Qomarul Hasanah "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Menggala Tahun Pelajaran 2015/2016".[6] Tulisan dari Hasanah ini menjelaskan tentang pembentukan dari beberapa kelompok untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa, diamana pembentukan tersebut bertujuan untuk memecahkan masalah individu serta pengembangan pada pribadi yang memiliki krisis *self esteem*. Dalam kelompok konseling ini

[6]Qomarul Hasanah, "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Menggala Tahun Pelajaran 2015/2016" (Skripsi--Universitas Lampung, Bandar Lampung, 2016), 54.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setiap anggota yang terlibat didalamnya di minta untuk menceritakan masalah yang ia miliki, kemudian anggota lainnya akan mendengarkan serta memberikan masukan-masukan. Masukan-masukan yang bersifat positif maka akan membuat anggota yang memiliki masalah tersebut merasa dihargai dan merasa mendapatkan dukungan secara emosional, sehingga dapat membantu anggota tersebut untuk mendapatkan *self esteem*. Pembahasan dalam penelitian ini sangat berbeda dengan yang akan dibahas oleh penulis, penulis akan membahas cara meningkatkan *self essteem* namundengan cara yang berbeda.

*Kedua*, Windi Astuti "Upaya Meningkatkan *self esteem* Pada Siswa yang Mengalami Pengabaian Orang Tua Melalui Konseling Realitas Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 13 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013". [7] Penelitian tersebut menjelaskan tentang bagimana cara meningkatkan *self esteem* untuk menggunakan konseling realitas. Dalam penelitian ini konselor menggunakan metode konseling realitas, dimana konseling tersebut merupakan pertolongan praktis yang dilakukan oleh konselor kepada siswa untuk mengembangkan kesehatan mental siswa. Penelitian ini ditujukan kepada siswa yang memiliki masalah terhadap pengabaian orang tua, sehingga ia memiliki tingkat *self esteem* yang rendah. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa pertemuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitiannya tersebut dengan sukses dan penelitian tersebut berhasil dilakukannya.

[7] Windi Astuti, "Upaya Meningkatkan *self esteem* Pada Siswa yang Mengalami Pengabaian Orang Tua Melalui Konseling Realitas Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 13 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013" (Skripsi--Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013), 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*Ketiga,* Hadrix C. Haryanto dan Fatchiah E. Kertamuda "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan".[8] Berdasarkan dari penelitian Haryanto dan Kertamuda ini bahwa sebuah pemaknaan syukur tidak luput dari kata Tuhan yang selalu mengirinya. Bukan hanya syukur yang seringkali dibahas di ranah Islam, melainkan syukur yang telah dibahas didalam dunia barat juga menjelaskan bahwa pemaknaan syukur tidak luput dari keterlibatan Tuhan didalamnya. Dari penelitian tersebut maka hal ini telah terlihat jelas perbedaannya dengan penelitian yang akan penulis jelaskan, karena jika pada penelitian ini hanya menjelaskan sebuah pemaknaan rasa syukur maka penulis akan menjelaskan pemaknaan rasa syukur sebagai alternatif untuk meningkatkan *self esteem*.

*Keempat,* Al-Ghazālī "Mutiara Ihya' Ulumuddin".[9] Dalam buku ini menjelaskan tentang isi pembehasan dalam kitab Ihyā` 'Ulūm al-Dīn dengan ringkasan yang lebih mudah untuk dibaca, serta memudahkan pembaca untuk membawa buku tersebut kemanapun. Buku ini ditulis spesial dari Al-Ghazālī untuk pembaca supaya lebih mudah. Dalam buku tersebut terdapat penjelasan tentang syukur menurutnya, namun tidak ada pembahasan tentang cara meningkatkan *self esteem* menurutnya. Maka dari itu buku ini sangat berbeda dengan penelitian yang akan dijelaskan oleh penulis.

---

[8] Hadrix C. Haryanto dan Fatchiah E. Kertamuda "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan", InSight, Vol. 18 No. 2, (Agustus, 2016), 116.
[9] Al-Ghazālī, *Mutiara Ihya' Ulumuddin,* (Bandung: Mizan, 1997), Cet. II, 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*Kelima,* Ilam al-Ghazālī"Ringkasan Ihya' Ulumuddin".[10] Dalam buku ini sebenarnya hampir sama dengan buku yang berjudul "Mutiara Ihya' Ulumuddin". Namun perbedaan yang sangat menonjol dalam buku ini dengan buku tersebut adalah penulisnya, buku ini diterjemahkan dan diringkas oleh orang lain dengan tujuan para pembaca yang menyukai karya imam Al-Ghazālī dapat lebih mudah mendapatkannya dan mudah memahaminya. Dalam buku ini juga terdapat pembasahan tentang syukur menurut Al-Ghazālī yang kemudian diringkas dengan bahasa yang lebih mudah difahami.

*Keenam,* Muhammad Suhron "Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep *Self Esteem*".[11]Dalam buku karya Suhron ini terdapat pembahasan tentang *self esteem,* dimulai dari pembahasan tentang apa itu *self esteem* hingga bagaimana cara mengukurnya. Berdasarkan dari judul asuhan keperawatan jiwa, maka buku ini bukan hanya membahas tentang *self esteem* saja. Konsep dasar konsep diri hingga terapi dan asuhan keperawatan gangguan konsep diri juga menjadi pembahasannya. Dengan begitu buku ini menjelaskan bagaimana pentingnya asuhan keperawatan-keperawatan jiwa dan juga konsep *self esteem* untuk remaja maupun *non* remaja (dewasa). Karena tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang yang telah dewasa juga mengalami rendahnya tingkat *self esteem.*

---

[10] Ilam Al-Ghazālī, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin,* (Surabaya: Gramedia Press, 2003), V.
[11]Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem,* 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*Ketujuh,* Nathaniel Branden "Kekuatan Harga Diri (The Power of Self- Esteem)".[12] Buku karya Branden ini menjelaskan secara mendetail tentang apa itu *self esteem*, dalam buku ini ia menjelaskan bahwa penghargaan diri itu sangat penting untuk tiap manusia. Bahkan menurutnya manusia tidak akan bisa merealisasikan potensinya jika ia tidak bisa menghargai dirinya sendiri, dengan begitu setiap manusia harus memiliki penghargaan pada dirinya sendiri untuk mencapai dan merealisasikan apapun yang akan menjadi impiannya. Karena pastinya ketika memiliki impian maka impian itu tidak akan jauh dari kemampuan yang kita miliki, dari hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penghargaan diri menggambarkan satu hal yang sangat penting untuk mencapai apapun yang kita impikan di kemudian hari.

*Kedelapan,* Ida Fitri Shohibah "Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama).[13] Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa syukur merupakan suatu bentuk emosi positif yang mampu lebih mudah memiliki kepuasan hidup, tidak menjadi pribadi yang iri hati serta dapat terhindar dari amarah juga kecemasan pada dirinya. Dari hal tersebut maka ketika seseorang tersebut bersyukur ia akan memiliki kehidupan yang lebih baik dan juga akan lebih berpikir lebih dalam lagi ketika ia akan melakukan perilaku yang akan merusak dirinya maupun orang lain.

---

[12]Nathaniel Branden, *Kekuatan Harga Diri*, terj. Anne Natanael (Batam: Interaksara, 2005), 5.
[13] Ida Fitri Shohibah, "Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)", *Jurnal Dakwah*, Vol. XV, No. 2 (2014), 391.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*Kesembilan,* Akmal dan Masyhuri "Konsep Syukur (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar Riau)".[14] Penelitian ini menjelaskan bahwa syukur yang dijelaskan didalamnya tersebut sama halnya dengan definisi-definisi syukur yang telah dijelaskan oleh para ahli, yang tidak lain memiliki makna bahwa syukur merupakan sebuah pengakuan serta rasa terimakasih terhadap nikmat yang berasal dari Allah. Adapun menurut para guru dalam penelitian ini syukur itu dapat bersumber dari keluarga, prestasi, rezeki, serta pengalaman-pengalaman hidup mereka. Dari penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa masih belum ada pembahasan yang sama dengan penelitian yang akan dibahas oleh penulis.

*Kesepuluh,* Muhammad Takdir "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Prespektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif".[15] Dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa dalam psikologi Qur'ani menjelaskan bahwa perilaku syukur sangat berguna bagi seseorang untuk meningkatkan pribadi yang memiliki jiwa sosial yang tinggi. Sedangkan dalam psikologi positif mengakatakan bahwa seseorang yang bersyukur maka ia lebih memiliki pemikiran sosial yang sangat tinggi. Karena dalam hal ini seseorang yang bersyukur memiliki tingkat

[14] Akmal dan Masyhuri, "Konsep Syukur (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar Riau)", *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam,* Vol. 7, No. 2 (Desember, 2018), 20.

[15]Muhammad Takdir "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Prespektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Jurnal Studia Insania,* Vol. 5, No. 2, (November, 2017), 198.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

matrealistis yang rendah maka ia tidak memandang seseorang melalui seberapa banyak harta yang ia miliki.

*Kesebelas,* Novi Nitya Santi "Dampak Kecenderungan Narcisisme Terhadap Self Esteem Pada Pengguna Facebook Mahasiswa PGSD UNP". [16] Dalam penelitian menjelaskan bahwa ada dua dampak dari kecenderungan narcisisme ini yakni positif dan negatif. Dari dampak positif ketika para pengguna memiliki jumlah teman yang banyak dalam akunnya tersebut, maka ia merasa lebih memiliki banyak teman sehingga ketika ia berada di dunia nyata maka akan semakin meningkat rasa narcisismenya begitupun sebaliknya ketika ia memiliki teman sedikit maka tingkat narcisismenya lebih rendah. Adapun dampak negatif pada penelitian tersebut ketika ia memiliki tingkat penghargaan diri yang rendah maka ia semakin narcisisme di facebook dan juga ketika ia memiliki tingkat penghargaan diri yang tinggi maka semakin rendah juga tingkat narcisismenya di facebook. Dalam hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat penghargaan diri yang rendah maka ia akan melakukan sesuatu guna menarik perhatian kepada orang lain karena ia memiliki hambatan dalam jangka yang panjang.

[16] Novi Nitya Santi "Dampak kecenderungan Narcisisme Terhadap Self esteem Pada Pengguna Facebook Mahasiswa PGSD UNP", *Jurnal Ddimensi Pendidikan dan Pembelajaran,* Vol. 5, No. 1, (Januari, 2017), 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Riset disini menggunakan data kualitatif atau yang dikenal dengan *library research*. Seorang tokoh bernama Creswell menyatakan bahwa, kualitatif merupakan sebuah riset yang memakai kata-kata, serta laporan-laporan yang dihasilkan dari responden untuk menghasilkan sebuah gambaran yang lebih kompleks. Selain itu penelitian ini juga mengandalkan sebuah landasan teori sebagai bahan penjelas dari penelitian tersebut. [17]

### 2. Sumber Data

#### a. Data primer

Peneliti dalam proses pendedahan bahasan dalam riset ini menggunakan data utama atau disebut dengan sumber primer yaitu kitab Ihyā` ‘Ulūm al-Dīn karangan al-Ghazālī.

#### b. Data Sekunder

Data pendukung ini digunakan dalam sebuah penelitian menggunakan data dari sebuah penelitian terbuka. Namun meskipun demikian data tersebut tidak bisa diremehkan karena dari data tersebut juga berpengaruh untuk menghasilkan sebuah esensi dari masalah. Sumber-sumber sekunder yang digunakan yakni berasal dari buku, majalah, jurnal dam juga bacaan terkait dari tema diatas.

[17] Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*(Jakarta: Kencana, 2014), Cet. 4, 34.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data merupakan motode dokumen yang bermaksud memberikan bukti berupa data berkenaan dengan permasalahan yang dikaji mengenai konsep syukur dalam kitab Ihyā` ‘Ulūm al-Dīn karangan al-Ghazālī untuk meningkatkan *Self Esteem*. Dari teknik dokumen ini bisa dilakukan dengan cara mengumpulkan data melalui peninggalan yang tertulis, seperti buku buku mengenai pendapat, teori, arsip, hukum atau dalil-dalil mengenai masalah yang berhubungan dengan penelitian.[18]

### 4. Analisis Sumber Data

Pada riset ini teknik yang digunakan adalah deskirptif. Kerja metode ini ialah menjelaskan dan mendeskripsikan dengan jelas serta mudah dipahami terkait pembahasan tentang Syukur dan Upaya meningkatkan *Self Esteem* prespektif al- Ghazālī.

### 5. Sitematika Pembahasan

Struktur rancangan penelitian dengan judul “Syukur dan Upaya meningkatkan *Self Esteem* prespektif al- Ghazālī” akan dijelaskan secara terstruktur dengan susunan pembahasan bab demi bab:

[18] Dalam penelitian kualitatif, teknik dokumen merupakan alat pengumpulan data yang paling utama sebab pembuktian hipotesisnya yang diajukan secara rasional dan logis melalui pndapat, teori atau hukum hukum yang diterima, baik yang mendukung maupun yang menolong hipotesis tersebut. Lihat Margono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Cet. 1 (Jakarta: Anggota IKAPI, 1997), 181.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**BAB I** : Membahas hal-hal penting yang bisa dijadikan sebagai petunjuk awal mengenai arah tujuan kemana penelitian ini akan berjalan yang didalamnya memuat tentang latar belakang, masalah-masalah yang dirumuskan, kemudian tujuan, kajian terdahulu, dan *outline* penelitian dalam perencanaan pembahasan selanjutnya.

**BAB II** : Membahas deskripsi umum yang didalamnya menjelaskan tentang biografi Al-Ghazālī, karya-karya dan kitab Ihyā` ‘Ulūm al-Dīn.

**BAB III** : Membahas tentang kajian teori yang didalamnya menjelaskan tentang deskripsi self esteem dan konsep syukur menurut Al-Ghazālī.

**BAB IV** : Mendeskripsikan tentang konsep syukur Al-Ghazālī dalam meningkatkan self Esteem.

**BAB V** : Penutup memuat tentang kesimpulan, dimana peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian yang telah ia dapat serta menuliskan rekomendasi-rekomendasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB II

# BIOGRAFI SPIRITUAL AL- GHAZĀLĪ

## A. Sketsa Biografi dan Karya

Nama lengkapnya yaitu Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Ahmad, dilahirkan di Tus, Khurasan Persia 450 H/1058 M, dan wafat pada 14 Jumadi al-Akhir 505 H/1111 M. Dikenal dengan sebutan nama al-Ghazālī, karena ayahnya seorang pemintal benang wol. Sebab itu ada yang sebagian yang mengatakan bahwasanya beliau ini berasal dari desa Gazala, maka dipanggil dengan nama al- Ghazālī. Lingkungan keluarganya membentuk sikap ketaatannya menjalankan perintah agama, karena kedua orang tuanya yakni seorang yang ahli ibadah. Pehatiannya mempelajari ilmu agama ditujukan sejak al- Ghazālī masih kecil, sehingga keinginan beliau selalu mencari guru yang nantinya akan ditempati untuk belajar.[19]

Ayah al- Ghazālī yakni Muhammad, adalah seorang pengusaha kecil yang hanya berpenghasilan rendah sehingga keluarganya hidup dalam kemiskinan. Meskipun hidupnya dengan serba kekurangan, al-Ghazālī merupakan seorang pecinta ilmu yang mempunyai cita-cita besar. Muhammad senantiasa memohon kepada Allah agar dikaruniai anak-anak yang berpengatahuan dan juga yang ahli ibadah. Ia pun sering berkunjung dan juga berkhidmah kepada ulama. Namun sayang, ajal tidak

[19] Mahjuddin, *Akhlak Tasawuf II.* (Kalam Mulia: Jakarta, 2010), 153.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberinya kesempatan untuk menyaksikan segala keinginannya yang dikabulkan Allah. Ia meninggal dunia ketika al- Ghazālī dan sauudaranya, Ahmad, masih kecil.[20]

Keinginannya sangat kuat untuk menguasai segala ilmu agama, maka selalu sibuk mencari ulama yang bisa mengajarkannya, sehingga bertemu beberapa guru antara lain, Ahmad bin Muhammad al-Zarqānī āl-Ṭūsī, Abu Nasr bin Isma'il, dan paling banyak yang mewariskan ilmu tasawuf padanya adalah Yusuf al-Nāssaj, Abu al-Mā'al al-Juwāyni (Imam Haramayn sebutan panggilannya) dan Abu Ali al-Fādḥal bin Muhammad bin Ali al-Farmazi. Iapun sangat menguasai Ilmu Filsafat, sehingga pada waktu itu diangkat menjadi guru besar di Perguruan Tinggi Nizamiyyah di Baghdad, bukan Ilmu Tasawuf yang diajarkan disana, tetapi Ilmu Filsafat.[21]

Pada tahun 489 H, ia berkelana ke Damaskus dan tinggal menetap disana selama beberapa waktu. Kemudian, setelah dari Damaskus ia melanjutkan pergi ke Bait al-Maqdis, dan mulai menulis bukunya, *Al-Iḥyā'*. Ia memulai berjihad melawan nafsu, bertasawuf, mengubah akhlak, memperbaiki watak, dan menempa hidupnya.[22]

Selama beberapa tahun lamanya al- Ghazālī mengkaji dan mempraktekkan ajaran tasawuf. Pada masa itu, selama ia menulis kitab

[20] Rosihon Anwar dan Mukhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000). 233.
[21] Mahjuddin, *Akhlak Tasawuf*, 153.
[22] Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, (Beirut: Muassasah Al-Kutub Al-Tsaqafiyyah, 1990), 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang terkenal yang berjudul *Iḥyā ‘ulūm āl-dīn* yang merupakan sintesis yang luar biasa antara fiqh, teologi dan tasawuf. Fiqh dan teologi disajikan dalam terma-terma yang dapat diterima oleh ulama, tetapi cabang-cabang ilmu tersebut didasarkan langsung kepada pengalaman agama dan ibadah batin yang telah dialaminya. Maka karya tersbut menjadi terkenal dan meyakinkan kembali para ulama tentang kebenaran akidah tasawuf, yang sekaligus juga menjawab rasionalisme para ahli filsafat.[23]

Upaya untuk menyatukan ilmu aqidah, *syari’at* dan akhlaq ke dalam Ilmu Tasawuf, yang telah dilakukan dengan menulis kitab *Iḥyā ‘ulūm āl-dīn* sebanyak empat jilid, untuk menolak upaya sufi yang lain memisahkan ilmu Zahir dengan ilmu Batin. Dengan upaya tersebut sehingga al- Ghazālī digelari dengan *Hujjatul al-Islam*. Dari upaya tersebut, al- Ghazālī deikenal sebagai ulama yang telah mewakili intelektual dan spiritual pada masanya. Pada ahirnya itu, ia mencapai suatu perpaduan dan sintesis agama yang memberinya tempat sebagai ilmuwan dan intelektual besar Islam, sehingga penulis yang muncul sesudahnya memberikan gelar dengan pembaharu dalam Islam.[24]

Ide al- Ghazālī dalam menempuh jalan suluk sufistik dengan melakukan mujahadah dan riyadhah dengan meninggalkan pakaian-pakaian kebesarannya seraya memakai pakaian yang jelek dan juga lusuh agar tak seorang pu yang mengenalnya. Al- Ghazālī terus melakukan

[23] Ibid., 153-154.
[24] Ibid., 154.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pencarian spiritual kurang lebih selama sepuluh tahun hingga akhirnya tirai-tirai kegaiban disingkapkan. Ia telah merasakan kehadiran Sang Khalik secara langsung melalui penglihatan bashiroh mata batin. Dia telah melepas keraguan dalam hatinya hingga menggenggam keyakinan *ḥāqqūl yāqin*, yaitu sebuah keyakinan melalui penyaksian matahati langsung.[25] Dalam wawasan inilah al- Ghazālī mengakui bahwa adanya wawasan ketuhanan yang tertinggi adalah pengalaman ketersingkapan tabir sufistik (*al-kāsyf asufīyyaḥ*).

Pada masa akhir kehidupan beliau kembali dihabiskan dengan mempelajari hadist dan berkumpul dengan ahlinya. Dan setelah menjalani masa hidupnya yang cemerlang, dia memenuhi panggilan Tuhan pada Senin, 14 Jumadil Akhir 505 H. Di Thabran, dikebumikan juga di Thabran. Para pujangga banyak yang bersedih atas meninggalnya al-Ghazālī. Berikut sebuah syair Al-Muzhaffar Muhammad Al-Abiwardi yang membicarakan tentang kematiannya:[26]

"Hilanglah sang Imam Besar, maka bersedihlah dengannya
Tiada seorangpun sepadan pada masa setelahnya."

Ibn Juzi di dalam kitab Al-Muntazihim mengatakan bahwa salah seorang murid al- Ghazālī pernah bertanya kepadanya sebelum ia wafat, "Berwasiatlah kepadaku!" Maka al- Ghazālī menjawab, "Kamu harus

[25] Zaprulkhan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik* (PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta, 2017.), 11-12.
[26] Al-Ghazali, *Melalui Hati Menjumpai Ilahi*, (Hikmah: Bandung, 2004), 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpegang teguh pada keihkhlasan!". Sehingga al- Ghazālī mengulang-ngulang kata-katanya itu sampai dia meninggal dunia.[27]

Dalam wacana karya al- Ghazālī merupakan seorang tokoh fikir Islam multidimensi yang memiliki pengetahuan dan keahlian ensiklopedis yang telah menulis puluhan buku 'Abdurrahman Badawi di dalam bukunya *Mua'allatafat Al- Ghazālī,* bahwa telah menyebutkan karya-karyanya mencapai 457 buah.[28] Di antaranya meliputi berbagai macam disiplin ilmu, yang meliputi berbagai bidang yaitu Filsafat, Ilmu Kalam,Ushul Fikih, Fikih, Tafsir, Akhlak, Tasawuf, dan lain-lain. Dari itu dikelompokkan sebagian karya-karya al- Ghazālī sebagai berikut:[29]

a. Kelompok Filsafat dan Ilmu Kalam

*Maqāshid al-Falāsifah* (tujuan para filsuf), *Tahăfut al-Falāsifah* (kerancuan para filsuf), *Al-Iqtishad fi Al-I'tiqăd* (moderasi dalam akidah), *al-Munqidz Min al-Dhālal* (pembebasan dari kesesatan), *al-Maqashad al-Usnă fī Syarḥ Asmā' Allah al-Husna* (arti nama-nama Tuhan), *Faishal al-Tafarruqah bain al-Islām wa al-ẓindīqiyah* (perbedaan Islam dan Atheis), *Maḥak al-Nazhar* (metode logika), *Al-Ařbain fī Usḥul Aḍ-Dīn* (empat puluh masalah pokok agama), *Iljām al-Awwām 'an 'Ilm Al-Kalam* (membentengi orang awam dengan ilmu

[27] Nurngaliyah Noviyanti, *"Konsep Hati Perspektif Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' Ulumuddin*" (Skripsi--Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga 2017), 20.
[28] Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, (Mizan: Bandung, 1997), 11.
[29] Zaprulkhan, *Ilmu Tasawuf*, 133.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kalam), *Mi'yār al-Ilmi* (kriteria ilmu), *Asrāru ilm al-Dīn* (misteri ilmu agama), *isṭbāt an-Naḍzār* (pemantapan logika).[30]

b. Kelompok Fikih dan Ushul Fikih

*Al-Wajīz* (surat-surat wasiat), *al-Mankhūl min 'Ilm al-Ushul,* (adat kebiasaan ilmu ushul), *al-Wasith* (perantara), *syifa' al-'alil fi al-Qiyas wa Ta'wil* (terapi yang tepat pada qiyas dan takwil), *al-Dzari'ah ila Makarim al-Syari'ah* (jalan menuju kemulyaan syari'ah), *al-Mankhul* (adat kebiasaan), *al-Basith* (pembahasan yang mendalam).[31]

c. Kelompok Ilmu Akhlak Tasawuf

*Ihyā Ulūm aḍ-Dīn*, (menghidupkan ilmu-ilmu agama), *Mizān al-A'mal* (timbangan amal), *Kimya' al-Sa'adah* (kimia kebahagiaan), *Minhāj al-Abiḍīn* (pedoman orang yang beribadah), *al-Dhurrah al-Fākhirah fī Kasyf 'Ulūm al-Akhirāh* (mutiara menyingkap ilmu akhirat), *Misyḳat al-Anwār* (relung-relung cahaya), *Al-Anis al-Wahdah*, *al-Qurabah ila Allah 'Azza wa Jalla* (pendekatan diri kepada Allah), dan *Bidayah al-Hidāyah* (langkah awal mencpai hidayah).[32]

[30] Ibid., 133.
[31] Ibid., 134.
[32] Ibid., 135.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. kelompok Ilmu Tafsir

*Yāqŭt al-Ta'wil fī Tafsir al-Tanẓīl* (metode ta'wil dalam menafsirkan al-Qur'an), *Jauhar al-Qu'ran* (rahasia-rahasia al-Qur'an).[33]

Beberapa contoh buku tersebut diatas yang sudah disebutkan, keseluruhan karya al- Ghazālī bahwa dapat dikenali siapa sesungguhnya Imam al- Ghazālī ini. Beliau merupakan ulama yang berintelektual luas. Sebagaimana yang kita ketahui, beliau mengarang buku dalam berbagai disiplin ilmu: filsafat, teologi atau ilmu kalam, tauhid, logika, hadis, tafsir, fiqih, ushul fiqh, syair, sastra, tasawuf, ilmu akhlak, ilmu jiwa, ilmu sosial, hikmah, rahasia huruf dan kalimat, keistemawaan Al-Quran, rahasia-rahasia penyingkap batin, petuah, keyakinan, peringatan, bimbingan, fatwa, ilmu falak, ilmu syariat dan ilmu hakikat. Semua beliau kerjakan.[34] Maka dari itu banyak yang menyebut-nyebut Imam al- Ghazālī adalah seorang ahli hukum, filosof, sosiolog, ahli akhlak, ilmuwan zuhud, ahli hadis, ahli falak, ahli tafsir, ahli kalam, penyair, sastrawan, sufi, juru dakwah, ahli fiqh, konselor, mufti, dan ahli ushulul fiqh.

---

[33] Selanjutnya dalam buku Intelektualitasme Tasawuf Studi Tasawuf al-Ghazali, 2002, hlm 144. Juga tercatat karya al-Ghazali yakni Al-Aḍāb fī Aḍ-Dīn, Asās Al-Qiyās, ma'ārij al-Quds fī Ahwālnal-Nafs, al-Farq Bain al-Shālih wa Ghair al-Shālih, al-Madhnūn bih 'Ala Ghairi Ahlihi, al-Waqf wa al-Ibtida', Mukāsyafat al-Qulūb, al-Basith, Tanzih Al-Qur'an al-Mathā'in, al-Ma'arif al-'Aqliyyah, al-Tibr al-Masbūk fī Nashīhat al-Mulūk, Fadhā'ih al-Bathīniyah,al-Waladiyah, al-Thair, al-Musytashfā min 'Ilm al-Ushūl, al-Thair, Syifā, al-A'īil, al-Mankhūl min 'Ilm al-Ūshul, al-Imlā' 'an Isykalāt al-Ihyā','Aqidat ahl Al-Sunnah, Fasha'ih al-Mu'taẓilaḥ.

[34] Abu Bakar 'Abdur Raziq, *Dialog Spiritual Bersama Imam al-Ghazali: Pengalaman Seorang "murid" Sang Imam*. (Pustaka Hidayah: Bandung, 2005), 35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berhubungan dengan prinsip-prinsip tasawuf, para ahli menyatakan bahwa kitab *Iḥyā ‘ulūm āl-Dīn* merupakan karya al- Ghazālī yang paling komprehensif dalam mengartikulasikan konsep-konsep sufistiknya. Secara garis besar, kitab *Iḥyā ‘ulūm āl-Dīn* terdiri dari empat jilid yang dibagi dalam sepuluh bab (kitab) dalam masing-masing jilidnya, yakni:

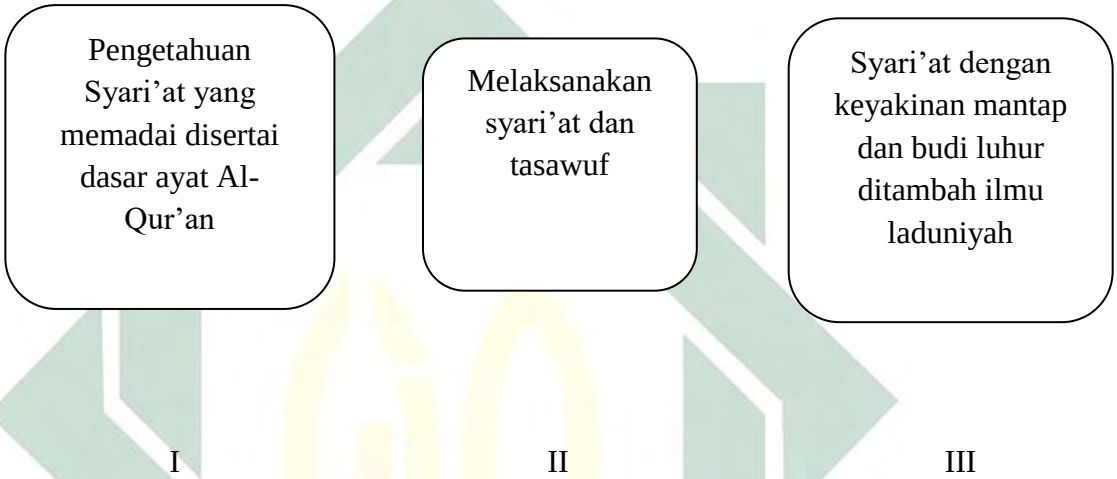
1. Bagian *Ibadat* meliputi kajian ilmu, prinsip-prinsip aqaid (akidah/keyakinan), tata cara atau prinsip bersuci, rahasia shalat, puasa, zakat, haji, adab membaca al-Qur’an, *dzikir* dan doa-doa, serta juga tata cara wirid pada waktu-waktunya.
2. Bagian *muamalat* mencakup pembahasan tata krama makan, pernikahan, mata pencaharian, persoalan tentang haram dan halal, pergaulan sosial, *uzlah*, etika berpergian, perasaan dan pendengaran, *amar ma’ruf nahi munkar*, serta kehidupan akhlak kenabian.
3. Bagian *muhlikat* (hal-hal yang membinasakan) yakni mencakup pembahasan keajaiban hati, latihan jiwa, bahaya syahwat perut dan kemaluan, bahaya lisan, marah, dendam dan dengki, tercelanya dunia, tercelanya harta dan kikir, tercelanya kedudukan dan riya’, tercelanya takabbur dan ujub, serta tercelanya tertipu.
4. Bagian *munjiat* (hal-hal menyelamatkan) meliputi kajian mengenai taubat, shabar dan syukur, takut dan harapan, fakir dan zuhud, tauhid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan tawakkal, cinta dan rindu, bahagia dan ridha, niat, jujur, dan ikhlas, muraqabah dan muhasabah, serta tafakur dan mengingat mati.[35]

## B. Sketsa Pemikiran

Ide yang terkandung dalam konsep tasawuf al- Ghazālī digambarkan secara skematis sebagai berikut:




Dari ide perumusan tersebut akhirnya berkembang rumusan tiga tingkat di dalam tasawuf yakni: Syari'at, Tarekat, kemudian sampai pada Hakikat dan Makrifat.[36]

Tasawuf dalam definisi al- Ghazālī sebagaimana di ungkapkan dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* adalah "menyatukan hati hanya kepada Allah SWT semata dan menghilangkan apa yang selain-Nya adapun untuk mendapatkannya adalah melaksanakan amalan hati dan fisik", namun seperti kita lihat dalam pengantar kitabnya dia mensinonimkan tasawuf dengan ilmu akhirat dia berkata: ..*karena ilmu yang menghantarkan ke*

[35] Al- Ghazālī , *Ihya' Ulumiddin*, terj. Moh. Zuhri (Semarang: Asy-Syifa', 1990), 8.
[36] Simuh, *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa* (Jogjakarta: Bentang Budaya, 2002), 107.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*ahirat terbagi; ilmu muamalah dan ilmu mukasyafah..* lalu ilmu di tafsirkan sebagai ilmu *Ahwal al-Qalbi* sebagaimana juga di artikan sebagai ilmu (mengetahui) penyakit batin dan penawarnya (*Ilm al-'ilal albatiniyah Wa 'ilajuha*). Lanjut al-Ghazali ilmu *mukasyafah* ialah *hilangnya penutup sehingga nampak baginya penjelmaan kebenaran dalam segala hal, jelas dalam kasat mata yang tak di ragukan lagi di dalamnya".* Jadi demikian terdapat makna dalam tasawuf suluki imam al- Ghazālī.[37]

Al- Ghazālī memiliki pengetahuan yang luas dan dalam. Dia menguasai berbagai pengetahuan pada masanya, dan dia mampu mengungkapkannya secara menarik, seperti yang tercermin dalam karya-karyanya. Dalam tasawuf, pilihan al- Ghazālī jatuh pada tasawuf sunni yang berdasarkan doktrin Ahlus Sunnah wal Jama'ah. Dari paham tasawufnya itu dia menjauhkan semua kecenderungan gnostis yang yang mempengaruhi para filosof Islam, sekte Isma'iliyyah dan alirah Syiah, Ikhwanus Safa, dan lain-lainnya. Ia juga menjauhkan tasawufnya dari teori-teori ke-Tuhan-an menurut Aristoteles, antara lain dari teori emanasi dan penyatuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa tasawuf al- Ghazālī benar-benar bercorak Islam.[38]

Selanjutnya menurut analisa Duncan B. MacDonald seperti dikutip oleh Amin Syukur dan Masyharuddin bahwa luas dan kuatnya pengaruh tasawuf al- Ghazālī di dunia Islam disebabkan karena beberapa hal.

---

[37] Khoirun Nisa. *Al-Ghazali: Ihya' Ulum Al-Din Dan Pembacanya.* (Jurnal Ummul Qura Vol VIII, No. 2, September 2016). 7.
[38] Ahmad Zaini, *Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf Volume 2, Nomor 1, 2016), 157.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*Pertama*, al- Ghazālī dapat membawa orang (Islam) kembali dari kegiatan-kegiatan skolastik mengenai dogma-dogma teologisnya kepada pengkajian, penafsiran dan penghayatan kalam Allah dan sunah Nabi. *Kedua*, dalam nasihat-nasihat dan pengajaran moralnya, ia memperkenalkan lagi elemen-elemen *al-khauf* (takut) terutama pada api neraka. *Ketiga*, karena ketakutan dan pengaruh nyalah tasawuf memperoleh kedudukan kuat dan terhormat serta terjamin dalam Islam. *Keempat*,ia membawa filsafat dan teologi filosofis yang semula bersifat elitis ke dalam daratan pemikiran orang awam yang pada mulanya hanya bisa dipahami orang-orang tertentu, mengingat istilah dan bahasa yang dipakai bukan bahasa awam, sehingga merupakan misteri bagi mereka.[39]

Orang yang memiliki persiapan tinggi dapat langsung menempuh wilayah kenabian yang sempurna (*al-ẓalāyaḥ Anābawiẏah al-kamilaḥ*). Orang yang persiapannya lebih rendah dapat melalui jalan yang lebih ringan, yang tidak terlalu rumit, atau terlalu alot. Dan orang yang kadar kondisi ruhaniahnya lebih rendah lagi, ia dapat menempuh jalan sesuai dengan kemampuannya.[40]

Banyak langkah yang dilakukan oleh para sufi dalam kehidupan kerohaniaan untuk menempuh perjalanan menuju Tuhan. Semua ini dilakukan untuk mencapai kenikmatan diri dalam menyembah kepada Allah swt yang Maha suci dengan mengetahui

[39] Ibid., 157.
[40] Ibid., 169.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kenikmatan dari-Nya dan ujian yang sengaja didatangkan oleh-Nya untuk dapat melihat kesabaran dalam diri para hamba yaitu sufi yang berada dalam kehidupan kerohaniaan. Hal tersebut merupakan sebagai upaya bahwa mereka benar-benar telah memahami apa yang di maksud dari perintah Allah Swt., dan upaya dalam menghindari diri mereka dari pengaruh kebendaan yang dapat menghilangkan cinta mereka kepada Allah Swt., dan Rasul-Nya.[41]

Pada suatu hari datanglah Jibrail kepada Nabi Muhammad menyampaikan Banyak langkah yang dilakukan oleh para sufi dalam kehidupan kerohaniaan untuk menempuh perjalanan menuju Tuhan. Semua ini dilakukan untuk mencapai kenikmatan diri dalam menyembah kepada Allah swt yang Mahasuci dengan mengetahui kenikmatan dari-Nya dan ujian yang sengaja didatangkan oleh-Nya untuk dapat melihat kesabaran dalam diri para hamba yaitu sufi yang berada dalam kehidupan kerohaniaan. Hal tersebut merupakan sebagai upaya bahwa mereka benar-benar telah memahami apa yang di maksud dari perintah Allah Swt., dan upaya dalam menghindari diri mereka dari pengaruh kebendaan yang dapat menghilangkan cinta mereka kepada Allah Swt., dan Rasul-Nya.[42]

Pemikiran al- Ghazālī dalam Kitabnya"*Arḥāin fī usūliḍ-Ḍīn*" sifat-sifat terpuji antara lain, ialah: Taubat/menyesali diri dari perbuatan tercela, Khauf/Taqwa/ perasaan takut kepada Allah, Ikhlas/

[41] Ibid., 169-170.
[42] Safria Andy, *As-Sair Ilallah ( Jalan Menuju Allah ),* (SHAHIH: Jurnal Kewahyuan Islam: Januari-Desember, 2017), 119.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

niat dan amal tulis dan suci, Zuhud/ hidup sederhana, apa adanya, Sabar/tahan diri dari segala kesukaran, Ridha/ bersenang dan tawakkal. Maqam-maqam yang dijalani para kaum sufi,[43] Menurut al- Ghazālī, ada beberapa jenjang (*maqamat*) yang harus dilalui oleh seorang calon sufi[44], yang terdiri dari:

1) At-Taubah

Taubah merupakan pokok pangkal setiap tingkatan (*maqam*) dan kondisi ruhani (hal). Juga awal dari berbagai tingkatan spiritual (maqamat). Taubah bagaikan tanah bagi bangunan. Barang siapa tidak bertaubat, maka tidak akan memiliki tingkatan dan kondisi ruhani. Sebagaimana orang yang tidak memiliki tanah tidak akan memiliki bangunan.[45]

At-Taubah berasal dari bahasa Arab, yaitu *tâbâ, yatûbu, taubatan,* yang artinya kembali. Secara etimologi : taubat menurut imam al- Ghazālī dapat diartikan dengan "kembali" yakni kembali dari kemaksiatan kepada ketaatan, kembali dari jalan yang jauh dari Allah ke jalan yang dekat kepada-Nya. Karena penyesalan itu muncul setelah mengetahui kesalahan. Maka seorang laku syariat yang juga ber dzikrul maut itu pastinya selalu bertaubat, karena taubat itu termasuk wajib sebagaimana fiman Allah di al-Qur'an.[46] Taubat juga merupakan pembersihan hati dari segala dosa dan

[43] Rosihon Anwar dan Mukhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000). 71-73.
[44] Ahmad Zaini, *Pemikiran Tasawuf*, 153.
[45] Muhammad Amin Al-Kurdi, *Jalan Ke Surga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), 37.
[46] Al-Ghazali, *Mutiara Ihya'.,* 307.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meninggalakan keinginan untuk kembali membuat kejahaatan dengan tujuan membesarkan Allah dan menjauhkan diri dari kemurkaan-Nya.

Manusia diharapkan untuk meminta ampunan dengan penyesalan dan taubat sebelumdatang kematiannya karena, dalam konteks tobat al- Ghazālī menasihatkan bahwa kita tidak boleh menunda-nunda taubat. Karena orang yang menunda taubat itu bagaikan orang yang menunda untuk mencabut pohon ketika pohonitu masih kecil. Dibiarkannya pohon itu tumbuh menjadi besar. Setelah tumbuh agak besar, akan dicabut ternyata sulit, lalu dibiarkannya lagi. Lama-kelamaan pohon itu tumbuh semakin sempurna. Akar-akarnya merambah dan menghujam ke dalam tanah sampai ke dasarnya. Batang-batangnya sudah semakin besar dan sangat kuat. Sementara ranting-rantingnya dan cabang-cabangnya telah merambah ke segala penjuru.[47]

Dengan kondisi yang sedemikian ini, maka apakah kita bisa mencabut pohon itu?, solusinya adalah agar kita segera bertaubat ketika telah melakukan kemaksiatan dan jangan sekali-kali kita menunda-nunda. Kita sebaiknya harus mencabt pohon-pohon kemaksiatan selagi masih kecil. Jangan sampai kita biarkan

[47] Zaprulkhan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik* (PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta, 2017.), 137-138.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tumbuh berkembang menjadi beringin raksasa di mana kita tidak lagi mempunyai kekuatan untuk mencabutnya.[48]

2) Zuhud

Al- Ghazālī mendefinisikan zuhud sebagai suatu ibarat mengenai berpalingnya kesenangan atau kesukaan terhadap sesuatu yang lebih baik daripadanya. Dengan kata lain, zuhud itu suatu ibarat tentang tidak sukanya seseorang terhadap dunia karena berpaling kepada akhirat atau ia berpaling dari selain Allah menuju kepada Allah.[49]

Dilihat dari maksudnya, *zuhud* terbagi menjadi tiga tingkatan. *Pertama* (terendah), menjauhkan dunia ini agar terhindar dari hukuman di akhirat. *Kedua*, menjauhi dunia dengan menimbang imbalan di akhirat. *Ketiga* (tertinggi), mengucilkan dunia kepada Allah belaka. Orang yang berada pada tingkatan tertinggi ini akan memandang segala sesuatu, kecuali Allah, tidak mempunyai arti apa-apa.[50]

Menurut penulis dari maksud tiga hal di atas adalah dunia digunakan sebagai alat menuju cinta Allah Swt., dunia merupakan bentuk upah yang positif yang akan dibayarkan sebagai imbalan di akhirat dan dunia sebagai kumpulan bentuk-bentuk keagungan Allah Swt, sehingga melihatnya telah memberikan kesadaran

[48] Ibid., 138.
[49] Ibid., 142.
[50] Syafria Andy, *As-Sair Ilallah*, 120.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seorang sufi untuk melihat keagungan Allah Swt., dan secara tidak langsung telah melihat Allah Swt,.

3) Faqr (fakir)

*Faqr* dapat berarti sebagai kekurangan harta dalam menjalani kehidupan di dunia. Sikap *faqr* penting dimiliki orang yang berjalan menuju Allah, karena kekayaan atau kebanyakan harta memungkinkan manusia lebih dekat pada kejahatan, dan sekurang-kurangnya membuat jiwa tertambat pada selain Allah.[51] Secara umum, kefakiran yaknitidak memiliki hal-hal yang dibutuhkan.

Dalam prespektif al- Ghazālī, ada lima level kefakiran. *Pertama*, orang yang diberi harta, maka ia tidak menyukainya dan ia merasa tidak nyaman bersama harta tersebut. Ia menghindari dari memburu dan sibuk terhadap harta. Kefakiran dalam level ini dinmkan zuhud dan pelakunya zahid. *Kedua*, orang yang tidak gembira ketika mendapatkan harta benda dan ia juga tidak membencinya. Ia akan bersikap zuhud jika diberi harta benda. Orang yang memiliki sikap ini disebut orang yang rela (*rōdḥiyān*). Ketiga, jika hadirnya harta lebih dicintainya dari pada ketiadaannya, namun tidak menggerakkan ia untuk mencarinya.

[51] Ibid., 121.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maka orang yang bersikap ini ialah orang yang menerima (*qoni'an*).[52]

Keempat, orang yang meninggalkan mencari harta karena memang tidak mampu. Jika mampu, maka ia akan berupaya sekuat mungkin sekalipun dengan kesulitan; sebab ia sangat menyuai harta walaupun tidak memilikinya, orang yang bersikap seperti ini disebut orang yang rakus (harish). Kelima, orang yang ketiadaan harta benda sangat dibutuhkan, mereka disebut orang yang terdesak atau terpaksa (mudhthoron). Dan melampaui kelima level tersebut, menurut al- Ghazālī adalah level tertinggi yaitu orang-orang yang merasa sama antara adanya harta dan tidak adanya harta. Inilah yang dinamakan mustaghni, orang yang merasa kaya yakni merasa kaya dari tidak adanya harta dan dari adanya harta.[53]

Dapat penulis tegaskan bahwa yang dimaksud dengan *faqr* sejatinya adalah menjadikan segala bentuk kekayaan akan fasilitas dunia menjadi sesuatu yang miskin bila tidak dikaitkan dengan Allah Swt., sebab Ia yang telah memberadakan segala fasilitas kekayaan di dunia tersebut. Oleh karena itu, dengan menyadari bahwa menempatkan dunia dari segala fasilitas kekayaannya. Artinya, ada dan tiadanya fasilitas dunia tetap menyadarkan kita bahwa kita adalah makhluk yang *faqr*.

[52] Zaprulkhan, *Ilmu Tasawuf...*, 141.
[53] Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Juz IV,* 163-164.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Sabar

Sabar, menurut al- Ghazālī, jika dipandang sebagai pengekangan tuntutan nafsu dan amarah, dinamakan sebagai kesabaran jiwa (*ashabr an-nafs),* sedangkan menahan terhadap penyakit fisik, disebut sebagai sabar badani (*ashabr al-badani).* Kesabaran jiwa sangat dibutuhkan dalam berbagai aspek. Misalnya, untuk menahan nafsu makan dan seks yang berlebihan. Bentuk gabungan dari kesbaran di atas, menurut hemat penulis merupakan wujud pengakuan diri seorang sufi bahwa ia telah benar hanya mencintai Allah Swt., tidak pada selain diri-Nya, sehingga bentuk penderitaan lahir tidak membuatnya putus asa.[54]

Bagi al- Ghazālī, sabr juga merupakan perbuatan kebajikan yang bersumber dari keyakinan bahwa perbuatan maksiat membawa mudharat dan perbuatan taat membawa manfaat. Sehingga tidak mungkin meninggalkan maksiat dan rajin melakukan ketaatan kecuali dengan kesabaran yakni menggunakan penggerak agama dalam menundukan penggerak hawa nafsu.[55]

5) Syukur

Syukur diperlukan karena semua yang kita lakukan dan miliki di dunia adalah berkat karunia Allah. Pada aspek ini menurut al- Ghazālī, sabar berhubungan dengan syukur bahkan

[54] Syafria Andy, *As-Sair Ilallah*..., 122.
[55] Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Juz IV...,* 57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sabar tidak sempurna kecuali apabila dengan melaksanakan hak syukur. Kendati syukur dalam hal ini berperan,

Hemat penulis, dengan kebesaran cinta seorang sufi kepada Allah Swt., yang Maha kuasa telah menempatkan dirinya untuk tidak berbangga dengan fasilitas dunia yang diperolehnya, namun ia berbangga karena Allah Swt., masih mencintainya dan tetap memberikan segalanya demi kelangsungan ketaatannya kepada Allah Swt,. Fasilitas tersebut merupakan wujud rasa syukur yang nyata akan dirinya kepada Allah Swt., dan tidak membuatnya bangga atau sombong atas segala kekayaan lahiriyah yang ada pada dirinya selama di dunia berapapun besar prosentase kekayaan tersebut. Ia tetap menyatakan bahwa semuanya merupakan wujud kasih sayang Allah Swt., dan dijadikan sebagai muatan info kepada hamba lainnya melalui bentuk perilaku kesahariannya yang berprilaku mulia.

6) Rela (*Rida*)

*Rida'* berarti menerima dengan rasa puas terhadap apa yang dianugrahkan Allah SWT. menurut al- Ghazālī merupakan salah satu dari buah cinta Allah. Orang-orang yang telah mencintai Allah, mereka akan Ridha atau rela dengan semua keputusan yang telah Dia tetapkan bagi kehidupan mereka. Dalam prespektif al-Ghazālī keridhaan seorang dapat dijelaskan dalam berbagai ujian dari Allah dan orang-orang yang ridha itu rela dengan segala

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bentuk kepedihan, karena menyadari bahwa ada keberuntungan di balik kepedihan bersama ujian-ujian tersebut.[56]

7) Tawakal

Tawakal merupakan gambaran keteguhan hati dalam menggantungkan diri hanya kepada Allah. Dalam hal ini, Al-Ghazali mengaitkan tawakal dengan tauhid, dengan penekanan bahwa tauhid berfungsi sebagai landasan tawakal. Keharusan kita bertawakkal kepada Allah karena sudah dijelaskan secara rinci dalam al-Quran.[57] Bagi seorang hamba yang berjalan di jaln Allah maka dalam berdzikr maut pastinya sudah mempunyai jiwa yang selalu bertawakkal.

Menurut al- Ghazālī, sikap tawakal lahir dari keyakinan yang teguh akan kemahakuasaan Allah. Sebagai pencipta, Dia berkuasa melakukan apa saja terhadap manusia. Walaupun demikian, harus pula diyakini bahwa Dia juga Maha Rahman, Maha pengasih, tak pilih kasih kepada makhluknya. Karena itu, manusia seharusnya berserah diri kepada Tuhannya dengan sepenuh hati. Dalam penyerahan diri kepada Allah swt.seorang sufi merasakan dirinya tiada lagi. Tingkat tawakal yang paling tinggi adalah berserah diri bagaikan mayat.[58]

---

[56] Zaprulkhan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik* (PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta, 2017.), 153-154.
[57] Muhammad Amin Al-Kurdi, *Jalan Ke Surga...*,157.
[58] Ahmad Zaini, *Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf Volume 2 Nomor 1, 2016), 154.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bertawakkal berarti menggantungkan diri kepada Sang Pencipta, bukan memandang pada makhluk. Barangsiapa yang tawakal kepada Allah pasti Dia akan memberi kecukupan. Barang siapa mencurahkan perhatian kepada-Nya, Dia pasti akan melindunginya.[59] Ciri orang yang bertawakkal ialah tidak meminta, tidak menolak pemberian, dan tidak akan kikir. Kondisi sempurna ruhani bagi orang yang bertawakkal ialah berada dihasapan Allah seperti mayat di tangan orang-orang yang memandikannya.[60]

Dari beberapa maqam-maqam tersebut, maka juga akan menyinggung ke dalam ahwal. Adapun "Ahwal" adalah wadah warisan-warisan segala perbuatan (amal), seseorang tidak akan diwarisi oleh *ahwal* kecuali baginya kebenaran dalam melakukan perbuatan-perbuatan. Dan pertama kali benarnya suatu perbuatan terlihat dari pengetahuan-pengetahuannya. Yaitu, ilmu hukum-hukum syar'i dari asal usul fiqih (pemahaman) dan macam-macamnya seperti sholat, puasa, urusan faraid, sampai ilmu mua'amalat seperti nikah, perceraian, pembaiatan, dan urusan yang diwajibkan Allah dan menguasakan kepadanya (hamba).

Demikianlah tingkatan-tingkatan penempuh jalan Allah sesuai dengan kapasitas ruhani masing-masing. Ada penempuh *suluk* yang telah memasuki wilayah kenabian (kewalian), tingkatan pemula yang sedikit bergaul dengan orang banyak, dan tingkatan

[59] Muhammad Amin Al-Kurdi, *Jalan Ke Surga,*162.
[60] Ibid., 162-163.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

para peminta barakah yang selalu mengitari halaqah-halaqah seorang syaikh, yang biasanya mereka terikat dengan aturan dan tatacara tertentu. Intuisi (ilham) seorang syaikh itu sangat penting.[61]

al- Ghazālī telah mengubah atau paling tidak telah berusaha merubah istilah-istilah yang sulit menjadi mudah bagi pemahaman orang awam. Melalui pendekatan sufistik, al- Ghazālī berupaya mengembalikan Islam kepada sumber fundamental dan historis serta memberikan suatu tempat kehidupan emosional keagamaan (esoterik) dalam sistemnya.Atau lebih konkritnya al-Ghazālī berusaha merumuskan ajaran-ajaran Islam yang dipenuhi muatan-muatan sufistik dengan bahasa yang mudah diterima oleh orang awam.Hal ini sangat menetukan, mengapa ajaran-ajaran tawasuf yang merupakan upaya spiritualisasi lslam banyak tersebar di berbagai wilayah dunia Islam hingga sekarang.[62]

[61] Ibid., 170.
[62] Ibid.,170.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB III

# KONSEP SYUKUR MENURUT AL-GHAZĀLĪ

## A. Konsep Syukur Menurut Al-Ghazali

Menurut al-Ghazali, syukur merupakan suatu kenikmatan yang berasal dari Allah swt dan telah diterima serta disadari oleh setiap manusia. Selain itu, syukur tersusun dari tiga pokok, yang diantaranya adalah:

1. Ilmu (pengetahuan) tentang kenikmatan

   Seorang mukmin harus mengetahui bahwa segala sesuatu kenikmatan yang telah ia terima berasal dari Allah seluruhnya. Jika kenikmatan tersebut berasal dari sesama manusia, maka manusia tersebut merupakan perantara yang diberikan oleh Allah untuk membawa kenikmatan tersebut kepadanya. Dengan menyadari hal-hakl kenikmatan yang telah diterima oleh manusia semata-mata dari Allah swt.[63]

2. Keadaan (hal)

   Keadaan disini disebutkan dengan rasa kegembiraan dengan yang memberi kenikmatan yang disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu'. Tetapi kegembiraan tersebut bisa dikatakan dengan syukur jika telah memenuhi syarat. Adapun syaratnya adalah kegembiraan tersebut ditujukan untuk yang memberikan kenikmatan bukan kenikmatan itu

[63] https://republika.co.id/berita/q1l1g3320/3-bentuk-syukur-nikmat-menurut-imam-al-ghazali diakses pada 18;41 27 oktober 2020,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sendiri.[64] Amalnya menunaikan sesuatu yang sudah pasti menjadi tujuan serta yang dicintai oleh Allah.

3. Perbuatan

Melakukan segala perbuatan sesuai dengan pengetahuan tentang kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah serta tidak keluar dari jalan Allah. menghindari maksiat

Selain itu, terdapat pula bentuk amalan syukur menurut al-Ghazali yang diantaranya adalah:

1. Bersyukur dengan hati

   Bersyukur dengan hati adalah mengingat-ingat kembali seluruh kenikmatan yang mencakup nikmat lahir maupun batin. Tampak maupun tidak tampak seperti nikmat nafas, nyawa, iman, dan kelngkapan seluruh organ tubuh merupakan kenikmatan yang sangat luar biasa. keinginan dari hati untuk selalu berbuat kebaikan.[65]

2. Bersyukur dengan lisan

   Syukur dengan lisan yakni mengungkapkan pujian-pujian untuk Tuhan, serta mengungkapkan rasa syukur tersebut dengan ungkapan "Alhamdulillah".

---

[64] Al ghazali memberikan perumpamaan tentang kegembiraan dalam sebuah kisah tentang raja yang memberikan kenikmatan berupa kuda untuk rakyatnya, kemudian ada tiga segi kegemberiraan dari orang tersebut, yang pertama ia gembira karena telah diberikan seekor kuda maka jika kuda tersebut bukan dari raja ia akan tetap bahagia. Kedua ia gembira karena raja telah memberikan seekor kuda dalam hal ini ia gembira karena telah mengambil hati raja. Ketiga ia gembira telah mendapatkan seekor kuda dari raja sehingga ia bisa melayani raja dengan mudah, dari ketiga hal tersebut maka yang dimaksudkan gembira pada yang memberikan kenikmatan adalah hal ketiga tersebut. lihat di 400

[65] Akmal, Konsep syukur (gratefulnes)(Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkingan Seberang, Kampar, Riau) (Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam), Volume 7, No 2, Desember 2018, 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Bersyukur dengan perbuatan

Syukur dengan perbuatan/ anggota tubuh yakni dengan menggerakkan semua anggota tubuh untuk hal-hal baik serta memanfaatkan hal tersebut sesuai dengan ajaran agama.

Selain itu, terdapat pula hakikat syukur menurut al-Ghazali yang senada dengan pendapat imam al- Qusyairi "syukur itu dapat terjadi dengan lisan, hati, dan perbuatan".

## B. Self Esteem

### a. Pengertian *Self Esteem*

Istilah *self esteem* atau yang dalam bahasa Indonesia disebut dengan harga diri ini, telah didefinisikan oleh beberapa tokoh dalam suatu pengertian. Baron dan Byrne menamai harga diri sebagai hasil dari penilaian yang dibuat oleh seorang individu dan telah dipengaruhi oleh karakteristik orang lain sehingga menjadikannya sebagai pembanding dengan individu tersebut.[66]

Stuart dan Sundeen mengatakan bahwa Self esteem merupakan sebuah penilaian individu dari hasil analisanya terhadap sesuatu yang telah ia capai sehingga perilaku tersebut memenuhi idealnya. Rusli Lutan juga mengungkapkan bahwa *self esteem* jika diibaratkan dengan sebuah bangunan

[66] Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem...*, 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka ia berfungsi sebagai fondasi yang mana adalah bagian terpenting dari struktur sebuah bangunan.[67]

Coppersmith mengungkapkan bahwa *self esteem* merupakan sebuah penilaian atau evaluasi yang dibuat oleh individu, baik yang bersifat negatif maupun positif dan menunjukkan sejauh mana individu tersebut bahwa dirinya mampu,berharga, dan diterima. Singkatnya, *self esteem* merupakan penilaian terhadap diri sendiri tentang kelayakan dan keberhargaannya yang dituangkan di dalam sikap individu terhadap dirinya. Sedangkan pendapat Branden dalam bukunya yang berjudul *The Power Of Self-Esteem* memberikan pandangan secara lebih spesifik tentang *self esteem*, ia membaginya menjadi 2 pendapat yakni sebuah keyakinan pada kemampuan individu untuk berpikir serta menghadapi tuntutan hidup, dan tidak lupa dengan adanya keyakinan didalam diri individu tersebut untuk bahagia, perasaan berharga, layak dan bebas untuk mengekspresikan keinginannya serta dapat menikmati hasil dari buah kerja kerasnya.[68]

Seiring bertambahnya waktu dan usia menurut pendapat Steinberg *self esteem* individu akan semakin stabil. Dengan adanya dugaan pada seorang individu remaja mengenai dirinya sendiri maka akan tumbuh juga secara bertahap, sehingga menjadi tidak labil atau berubah-ubah dalam menghadapi masalh apapun. Sejauh ini Robins mengatakan bahwa para peneliti masih

[67] Aturdian Pramesti, Hubungan Antara *Self Esteem* Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Makanan Kontinental Pada Siswa Jurusan Tata Boga Konsentrasi Jasa Boga SMK Negeri 1 Sewon, Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta 2015, 9
[68] Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem...*, 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belum bisa memberikan kesepakatan tentang sejauh mana usia individu terhadap perubahan *self esteem.* Namun, dalam penelitian terakhir menunjukkan bahwa *self esteem* akan tinggi ketika masa kanak-kanak dan akan menurun pada masa remaja, kemudian akan kembali tinggi ketika dewasa dan akan menurun kembali pada masa dewasa akhir. Tetapi dalam beberapa penelitian menyebutkan bahwa pada masa remaja *self esteem* individu hanya memiliki penurunan sedikit, penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa pada masa remaja ini penurunan *self esteem* lebih banyak terjadi di remaja perempuan.[69]

Atensi tehadap topik tentang penghargaan diri ini sebenarnya dimulai oleh ahli karya psikoterapi yang bernama Carl Rogers. Ia mengatakan bahwa penyebab dari rendahnya harga diri seseorang itu bermula dari kurangnya sebuah dukungan emosional dan penerimaan sosial yang layak. Ia juga menyatakan secara khusus bahwa kemungkinan seseorang yang memiliki penghargaan diri yang rendah dulu pada masa perkembangannya seringkali dperingati dengan kata-kata yang membuat penghargaan dirinya turun. Contohnya "harusnya begini yang kamu lakukan", "kamu jangan melakukan itu", "yang kamu lakukan itu salah", dan kata-kata lain yang bisa membuat penghargaan diri tersebut turun.[70] Untuk menghargai diri sendiri bukan berarti mendewakan dirinya sendiri sehingga merendahkan orang lain, bukan juga

[69] Siti Aisyah, "Hubungan *Self Esteem* Dengan Orientasi Masa Depan Remaja Pada Siswa SMA Kelas XI Negeri 3 Malang" (Skripsi—Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2015), 15.

[70] Aturdian Pramesti, "Hubungan Antara *Self Esteem* Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Makanan Kontential Pada Siswa Jurusan Tata Boga Konsetrasi Jasa Boga SMK Negeri 1 Sewon" (Skripsi—Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2015), 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merendahkan diri sendiri untuk mendewakan orang lain. Sehingga tiap-tiap individu harus memiliki harga diri yang positif untuk meningkatkan kepercayaan diri yang positif pula.

Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli diatas, singkat penulis penghargaan diri atau *self esteem* merupakan sebuah analisis mengenai keseluruhan dari individu sendiri tentang kepantasan, kebergargaan, sehingga mampu mecapai hasil yang postif dari hal-hal yang dikerjakan. Serta menerima semua kekurangan yang ada pada dirinya sehingga tidak menjadikan kekurangan tersebut sebuah kelemahan yang ada pada dirinya.

**b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem***

Sama halnya dengan definisi *self esteem*, faktor-faktor yang mempengaruhinya juga telah dijelaskan oleh beberapa ahli. Dalam perkembangannya menurut Ghufron dan Risnawita bahwa *self esteem* bisa terwujud dari hasil interaksi sosial individu lingkungannya dan atas sejumlah penghargaan, pengertian orang lain yang telah diterima olehnya. Maka faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* terbagi menjadi dua faktor yakni internal yang meliputi faktor jenis kelamin, kondisi fisik individu, intelegensi. Adapun faktor eksternal yakni meliputi lingkungan sosial, sekolah, keluarga berikut[71]:

[71] Siti Aisyah, "Hubungan *Self Esteem* Dengan Orientasi Masa Depan Remaja Pada Siswa SMA Kelas XI Negeri 3 Malang" (Skripsi—Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2015), 30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan salah satu peran besar terhadap pembentukan *self esteem* pada seorang anak. Dimana untuk pertama kalinya seorang anak menemukan lingkungan yang lebih luas untuk bersosialisasi yakni dari orang tua. Maka keluarga wajib menemukan suatu kondisi dasar anak untuk mencapai *self esteem* yang positif.

Menurut Coopersmith untuk membuat anak mendapatkan *self esteem* yang tinggi maka sepatutnya orang tua mendidik anaknya dengan cara yang adil, memberikan kesempatan untuk anak lebih bersikap aktif serta mendidik dengan cara demokratis. Berkaitan dengan hal ini Savari juga berpendapat bahwa keluarga memanglah berperan dalam perkembangan *self esteem*. Karena seringakali orang tua sering memberikan hukuman serta larangan yang kurang jelas sehingga dapat menyebabkan seorang anak merasa dirinya tidak berharga.[72]

2. Faktor Jenis Kelamin

Hasil penelitian dari Coopersmith menyatakan bahwa tingkat *self esteem* wanita lebih rendah dari *self esteem pria*.[73] Menurut Rosenberg dari beberapa penelitian menyatakan bahwa wanita lebih mudah terkena gangguan citra diri daripada pria. Wanita memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi

[72] Ibid., 31.
[73] Ibid., 32.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga citra diri mereka seringkali mudah terganggu daripada pria. Sebagaimana contoh yang telah diberikan oleh Jaffe dan Manzer bahwa untuk diterima dan dihargai dalam suatu kelompok tertentu, maka wanita seringkali merasa khawatir terhadap kemampuannya serta lebih sensitif tentang diri mereka, sehingga ia lebih peka terhadap penilaian dari orang lain.[74]

3. Faktor Kondisi Fisik

Menurut Coopersmith kondisi fisik juga salah satu faktor dalam mempengaruhi perkembangan *self esteem*, seseorang dengan kondisi fisik yang menarik maka ia memiliki kecenderungan memiliki *self esteem* yang tinggi daripada seseorang yang memiliki kondisi fisik yang kurang menarik.[75]

4. Faktor Lingkungan Sosial

Menurut Klass dan Hodge *self esteem* berawal dari kesadaran diri individu terhadap keberhargaan dirinya. Dalam hal ini maka faktor lingkungan sosial menjadi sasaran utamanya, karena melalui lingkungan sosial ini individu akan melihat penghargaan, penerimaan serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Sementara Rosenberg juga menyatakan bahwa dalam lingkungan pekerjaan juga terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*, yakni rasa puas terhadap

[74] Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), 32.
[75] Siti Aisyah, "Hubungan *Self Esteem*..., 31.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pekerjaan, penghasilan, kenaikan jabatan, serta tidak lupa penghargaan orang lain terhadap etos kerjanya.

5. Faktor Intelegensi

Coopersmith menyatakan bahwa tingkat intelegensi individu tergantung dari tingkat tinggi dan rendahnya *self esteem*. Individu yang memiliki *self esteem* rendah maka tingkat intelegensinya juga rendah, sebaliknya jika individu memiliki *self esteem* tinggi maka tingkat intelegensinya juga tinggi. Hal ini dikarenakan seorang individu yang memiliki *self esteem* tinggi maka ia akan berusaha lebih giat untuk mencapai hasil yang terbaik.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* terbagi menjadi dua bagian yakni faktor internal yang terdiri dari jenis kelamin, individu yang bejenis kelamin perempuan seringkali lebih mudah merasa memiliki *self esteem* yang rendah daripada laki-laki. Kemudian kondisi fisik, individu yang memiliki kondisi fisik menarik maka tingkat *self esteemnya* lebih tinggi dari individu yang memiliki kondisi fisik kurang menarik.

Terakhir yakni faktor intelegensi, individu yang memiliki *self esteem* yangi tinggi ia akan merasa terpacu untuk mendapatkan prestasi-preastasinya dibandingkan dengan individu yang memiliki *self esteem* rendah. Kemudian bagian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang kedua adalah faktor eksternal meliputi, keluarga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem* individu. Didalam keluarga indvidu pertama kalinya mengenal lingkungan yang lebih besar yang kemudian dilanjutkan dengan lingkungan sosial dimana individu akan lebih menyadari penerimaan terhadap dirinya.[76]

**c. Karakteristik Individu Berdasarkan Tinggi dan Rendahnya *Self Esteem***

Sebagian besar teori individu *self esteem* dibagi menjadi dua yakni, rendah dan tinggi. Meskipun beberapa pendapat menyatakan bahwa pembagian tersebut menjadi tiga yakni, rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan tabel pembagian berdasarkan tinggi dan rendahnya *self esteem* menurut Branden yang telah dirangkum oleh Muhammad Suhron.

**Tabel 1. Karakteristik Individu Berdasarkan *Self esteem*[77]**

| ***Self Esteem Tinggi*** | ***Self Esteem Rendah*** |
|---|---|
| • Memiliki kesanggupan untuk menghadapi tantangan sehingga dapat membuka kesempatan | • Ketakutan ketika melalui hal baru yang tidak familiar serta memiliki pemikiran yang |

[76] Sedangkan menurut McLoed dan Owens faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* sedikit berbeda dengan pendapat yang telah tertulis diatas, menurut McLoed dan Owens faktor-faktor yang mempengaruhi adalah usia, ras, etnis, pubertas, berat badan, keterlibatan dalam kegiatan fisik, dan gender (jenis kelamin). Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem...*,31

[77] Ibid., 34-36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | |
|---|---|
| untuk memperoleh kebahagiaan hidup.<br>• Memiliki tujuan untuk hidup sehingga selalu siap ketika menghadapi masalah apapun dalam hidupnya.<br>• Mampu menantang diri sendiri, selalu optimis serta memiliki ambisi yang tinggi untuk mencapai aspek kehidupan baik secara emosional maupun intelektual.<br>• Mampu menunjukkan ekspresi dirinya dengan jujur dan merasa puas terhadap dirinya sendiri.<br>• Dalam suatu komitmen dengan orang lain ia mampu saling terbuka, jujur, dan saling menguntungkan. | kurang rasional.<br>• Tidak tertarik dan tidak berani untuk mencari tantangan baru.<br>• Memiliki usaha yang sedikit untuk mendapatkan apa yang ia inginkan, dan juga menganggap orang lain dan keadaan yang menghambat segala usahanya.<br>• Seringkali memiliki emosi yang negatif sehingga berpengaruh terhadap sikap dan perilakunya.<br>• Memiliki perasaan tidak berguna serta tidak berharga.<br>• Membatasi diri ketika berhubungan dengan orang lain, serta cenderung memberi tuntutan ketika berteman dengan orang lain.<br>• Cemas dengan tanggapan orang lain terhadapnya. |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**d. Meningkatkan *Self Esteem***

Intervensi-intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan Self esteem menurut Guindon terbagi menjadi lima kategori yang akan dirangkumkan sebagai berikut:

1. Social Support (memberikan dukungan sosial)

   Pemberian dukungan dari sosial merupakan faktor utama untuk meningkatkan self esteem, seseorang dengan kondisi delf setem yang tinggi maka ia juga memiliki tingkat sosialisasi yang tinggi pula. Baumestier mengatakan bahwa ketika seseorang mendapatkan self esteem yang tinggi, maka selanjutnya ia juga akan menantikan pemberian dukungan dari lingkup sosialnya. Selanjutnya untuk memberikan fasilitas terhadap peningkatan self esteem anak maka Glrolnick dan Beiswenger mengemukakan tiga cara yang dapat dilakukan juga oleh orang tua. Yakni dengan memberikan anak terlibat dalam lingkungan yang selalu membuatnya berfikir positif, melatih kemandirian anak dengan cara melatih anak untuk bisa mencari solusi terhadap permasalahannya, serta selalu memberikan informasi dan arahan yang realistis sehingga anak dapat bertindak sesuai dengan kemampuan yang ia miliki.[78]

[78] Ibid., 40.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Strategi dari kebugaran fisik (physical fitness)

Intervensi tersebut didasari oleh pemikiran bahwa kebugaran fisik dapat membantu peningkatan self seteem pada anak laki-laki maupun perempuan, namun biasanya dalam bidang ini tingkat self esteem laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. jadi dari intervensi ini akan lebih berhasil jika diterapkan pada laki-laki, karena mereka akan lebih memiliki kecenderungan self esteem yang tinggi ketika memiliki kebugaran fisik yang cukup bagi mereka.[79]

3. Strategi konseling keluarga atau kelompok

Masalah rendahnya self esteem bisa disebabkan oleh pola asuh keluarga yang kurang efektif, sehingga dalam hal ini bisa menggunakan terapi keluarga. Sedangkan untuk kelompok terkadang juga seseorang yang memiliki self esteem yang rendah akibat dari kurang diterimanya oleh suatu kelompok. Maka hal ini bisa di berikan pengembangan keterampilan interpersonal dan *supportive peer group*[80] dengan orang-orang dan suasana yang tepat.[81]

---

[79] Ibid.,41.

[80] Sarafino berpendapat bahwa *Peer support* (dukungan teman sebaya) ini merupakan suatu kegembiraan, perhatian, penghargaan serta bantuan yang dia dapat dari orang lain ataupun kelompok. Kemudian Cobb juga berpendapat bahwa seseorang yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya maka ia akan merasa lebih dihargai, diperhatikan dan merasa dibutuhkan oleh orang lain. Singkat penulis individu yang memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi lebih memiliki harga diri yang lebih tinggi serta pandangan hidup yang lebih positif jika dibandingkan dengan individu dengan dukungan sosial rendah. Lihat di Agustina Ekasari dan Suhertin Yuliana, "Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya *Coping Stress* Pada Remaja" *Jurnal Soul*, Vol. 5, No. 2, (September,2012), 56.

[81] Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem,,,* 41.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Strategi spesifik yang digunakan pada populasi tertentu

Beberapa strategi lain pada populasi tertentu yang sudah terbukti secara efektif untuk meningkatkan *self esteem*. Seperti *eye-movement desensitization and reprocessing* (EMDR) yang ditujukan untuk meningkatkan *self esteem* anak pada masalah perilaku. Selain itu masih banyak strategi lain misalnya, *play therapy, creative arts, solition focused theraphy, narrative theraphy, reality theraphy.*

5. Strategi Modifikasi kognitif tertentu

Untuk strategi selanjutnya menurut Guindon disebut dengan strategi modifikasi. Kognitif perilaku ini paling banyak digunakan dalam menangani self esteem, karena sudah terbukti mampu menangani individu dengan berbagai usia.[82] Kemudian untuk melukakan modifikasi maka dapat menggunakan variasi yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu.[83]

[82] Larasati juga menyebutkan macam-macam modifikasi dari *cognitive Behavioral Theraphy* (CBT) yakni, *self monitoring* (pengawasan diri), *self evaluative processes* (proses evaluasi diri), *self-instruction,* latihan penetapan sasaran, pemecahan masalah, dll. Lihat di Intan Hardianti, "Hubungan Antara *Self Esteem* dan Perilaku *Academic Dihonesty* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Lampung" Skripsi tidak diterbitkan (Bandar Lampung: Universitas Lampung, 2018), 18.

[83] Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem...*,42.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB IV

# KONSEP SYUKUR MENURUT AL-GHAZĀLĪ UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM*

## A. Implementasi Syukur untuk Peningkatan *Self Esteem* dalam Prespektif al- Ghazālī

Imam al-Ghazālī berpendapat, syukur merupakan salah satu maqam (derajat atau tingkatan) yang paling tinggi dari sabar, *khauf* (takut) kepada Allah. Syukur adalah mengerahkan semua yang dimiliki untuk melakukan apa yang dicintai oleh Allah. Syukur merupakan maqam yang mulia dan pangkat yang tinggi sebagaimana firman Allah dalam al- Qur'an surat al-Nahl: 114

فَكُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَٱشۡكُرُواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ إِن كُنتُمۡ إِيَّاهُ تَعۡبُدُونَ

*Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembahNya.*[84]

Dalam kitabnya, al- Ghazālī menerangkan bahwa syukur meliputi tiga aspek, yakni ilmu, hal atau keadaan dan amal. Aspek pertama, ilmu untuk mengetahui nikmat Allah yang dianugerahkan kepadanya, sehingga muncul rasa untuk bersyukur. Aspek kedua, hal atau keadaan, disini perlunya ekspresi ketika orang bersyukur, yaitu rasa bahagia atau gembira

[84] Kementerian Agama Republik Indonesia, *al-Quran Terjemahan Tafsir Perkata*, (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2013), 280.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

saat mendapat nikmat apapun. Ketika seseorang itu belum merasa bahagia terhadap nikmat Allah, maka dia belum bersyukur karena pada setiap yang diberikan oleh Allah masing-masing memiliki hikmah. Aspek ketiga adalah amal, dalam hal ini membahas tentang seperangkat alat untuk menunaikan ibadah syukur yakni dengan cara melakukan apa yang disenangi oleh Allah sang pemberi nikmat. Amal tersebut berhubungan dengan tiga hal: hati, lisan, dan anggota tubuh.

Manfaat dari bersyukur kepada Allah sesungguhnya akan kembali untuk dirinya sendiri. Karena sesungguhnya Allah akan melimpahkan kepadanya pahala yang berlimpah sebagai balasan darinya atas rasa syukur yang kelak akan menyelamatkannya dari adzab sebagaimana yang sudah tertulis dalam surah al-Luqman ayat 12.

وَ لَقَدۡ اٰتَیۡنَا لُقۡمٰنَ الۡحِکۡمَۃَ اَنِ اشۡکُرۡ لِلّٰہِ ؕ وَ مَنۡ یَّشۡکُرۡ فَاِنَّمَا یَشۡکُرُ لِنَفۡسِہٖ ۚ وَ مَنۡ کَفَرَ فَاِنَّ اللّٰہَ غَنِیٌّ حَمِیۡدٌ

*Dan sesungguhnya telah kami berikan hikmah kepada Luqman yaitu: "bersyukurlah kepada Allah barang siapa yang bersyukur kepada Allah maka sesungguhnya ia bersyukur kepada dirinya sendiri, dan barang siapa yang tidak bersyukur maka sesungguhnya Allah maha kaya lagi maha memuji.*[85]

Al-Maroghi menjelaskan ayat ini di dalam tafsirnya, bahwa setelah Allah menjelaskan kerusakan aqidah orang-orang musyrik karena mereka telah mempersekutukan allah dengan sesuatu hal yang tidak bisa menciptakan sesuatu yang ada di dunia ini. Setelah dia menjelaskan orang

[85] Ibid., 412.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

musyrik itu orang yang dholim lagi tersesat, kemudian dia mengiringi hal tersebut dengan penjelasan, bahwa semua nikmat-nikmatnya yang nampak jelas di langit dan di bumi dan semua nikmatnya yang tidak nampak seperti ilmu dan hikmah semuanya menunjukkan kepada keesaanya. Dan sesungguhnya Allah telah memberikan hal tersebut kepada sebagian hamba-hambanya seperti Luqman yang mana hal-hal itu telah tertanam secara fitroh di dalam dirinya tanpa ada seorang nabi yang membimbingnya dan pula tanpa ada seorang rosul yang di utus kepadanya.

Sesungguhnya Allah telah memberikan hikmah kepada Luqman yaitu ia selalu bersyukur dan memuji kepadanya atas apa yang telah diberikan kepadanya dari karunianya karena sesungguhnya hanya kepada Allah lah yang patut untuk mendapatkan puji dan syukur itu. Di samping itu Luqman selalu mencintai kebaikan untuk manusia serta mengarahkan semua anggota tubuhnya sesuai dengan bakat yang diciptakkan untuknya.[86]

Dalam ilmu psikologi syukur dan *self esteem* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada seorang individu. Syukur adalah bentuk rasa berterimakasih individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Menurut Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts syukur memiliki hubungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap kebahagiaan , individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia. Pada inidividu yang memiliki tingkat

[86] Etik Dwi Novita Ningrum "Relevansi Kajian Tafsir Surat Al-Luqman Ayat 12-19 terhadap Pendidikan Anak Usia Dini" (IAIN Salatiga:Salatiga)2018, 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

syukur yang tinggi, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula, karena akan ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Selain itu syukur juga memunculkan emosi positif, kognitif positif dan memori yang positif pada individu. Sehingga akan memunculkan evaluasi yang positif ketika mengevaluasi kehidupannya.[87]

*Self esteem* adalah sikap individu terhadap dirinya sendiri, apakah ia menolak atau menerima dirinya, yang didasarkan pada penilaiannya terhadap diri sendiri. *Self esteem* atau harga diri merupakan aspek kepribadian yang paling penting dalam kepribadian individu, karena tinggi dan rendahnya harga diri dapat mempengaruhi emosional seorang individu. *Self esteem* menentukan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, hubungan interpersonal individu, hingga kemampuannya dalam menghadapai situasi, sehingga dalam hal ini *self esteem* akan membantu individu untuk mengatasi masalah dan mencapai kebahagiaan diri. *Self esteem* akan memberikan kognitif yang positif pada individu sehingga evaluasi kehidupan yang muncul pun akan positif.[88]

## B. Bersyukur dengan Hati untuk Meningkatkan *Self Esteem*

Syukur dengan hati, yaitu menghendaki sesuatu yang baik dan menyimpannya dari semua makhluk. Bersyukur dengan hati maksudnya seorang hamba mengakui dan menyadari bahwa segala nikmat tersebut

[87] Alissa Rosi Sativa, Avin Fadila Helmi "Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja" (Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta),2013, 4.
[88] Ibid., 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

datangnya dari Allah.[89] Syukur dengan hati, artinya mampu menerima segala sesuatu yang datang dengan lapang dada, segala sesuatu yang kecil, besar, atau berupa kenikmatan maupun ujian.

Syukur dengan hati membuat manusia tidak mudah menyerah dalam menghadapi degala hal cobaan dihidupnya. Seseorang yang bersyukur dengan hati juga akan lebih melihat orang -orang dibawahnya, karena ia lebih beruntung daripada manusia lainnya. Ketika berada di satu titik pencapainnya, seseorang yang bersyukur dengan hati akan merasakan bahwa semua itu atas kehendak Allah. Berbeda dengan seseorang yang masih belum bersyukur, ia akan merasa bangga dengan segala pencapainnya sehingga lupa bahwa hal tersebut datangnya dari Allah bukan dari usaha yang ia lakukan saja.

Seperti kisah Qarun yang menganggap bahwa semua kekayaan yang dimiliki buah dari kerja kerasnya, sehingga ia durhaka terhadap nikmat Allah. Sebagaimana firman Allah dalam surah al-Qashash ayat 76-78.

إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِن قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ ۝ وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِن كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ۝ قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَى عِلْمٍ عِندِي أَوَلَمْ يَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِن قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَن ذُنُوبِهِم الْمُجْرِمُونَ ۝

[89] Karena itu Asy Syibli ra. Berkata: “srukur itu melihat kepada yang memberi kenikmatan, bukan melihat kenikmatannya.” Lihat di Imam al- Ghazālī, *Ihya’ Ulumuddin 7*, terj. Moh. Zuhri (Semarang: Asy-Syifa’, 1990), 401.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*Sesungguhnya Karun adalah termasuk kaum Musa, maka ia berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (Ingatlah) ketika kaumnya berkata ke- padanya: "Janganlah kamu terlalu bangga; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri". Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (keba- hagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (keni'matan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) se-bagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu ber- buat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. Karun berkata: "Sesungguhnya aku hanya diberi harta itu, karena ilmu yang ada padaku". Dan apakah ia tidak mengetahui, bahwasanya Allah sungguh telah membinasakan umat-umat sebelumnya yang lebih kuat daripadanya, dan lebih banyak mengumpulkan harta? Dan tidaklah perlu ditanya kepada orang-orang yang berdosa itu, tentang dosa-dosa mereka.*[90]

Seseorang yang bersyukur dengan hati, tentu saja tidak akan meniru sifat Qarun. Ia akan senantiasa ingat bahwa semua hal yang terjadi pada dirinya entah itu baik atau buruk, semuanya berasal dari Allah. ketika

[90] Kementerian Agama Republik Indonesia, *al-Quran Terjemahan Tafsir Perkata*, 395.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seorang manusia bersyukur, maka ia akan memahami nikmat tersebut, merasakannya, kemudian dengan sendirinya ia akan terdorong untuk mensyukuri. Dari semua rasa syukur tersebut seseorang akan menemukan dampak positifnya, seperti halnya ia akan lebih menghargai apapun yang sudah Allah berikan kepadanya.

Al Khawwash ra berkata "syukurnya orang awam itu atas makanan, pakaian dan minuman dan syukurnya orang khusus itu adalah atas segala yang datang dari hati."[91] Syukur yang benar-benar sempurna ketika ia mensyukuri segala sesuatu yang telah dikehendaki Allah kepadanya, hingga ia dapat mengatakan kalimat ini dihatinya pada setiap kehendak Allah "semua ini datangnya dari Allah".

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa, bersyukur dengan menggunakan hati mampu meningkatkan *self esteem*. Selain itu, intropeksi terhadap diri sendiri juga sangat penting, dikarenakan hal tersebut dapat mempengaruhi orientasi individu. Pembentukan karakter pada setiap orang juga didasari oleh penilaian terhadap dirinya sendiri. Rasa bersyukur memiliki peran sangat penting untuk setiap individu yang mempunyai *self esteem* rendah.

Dengan demikian, seseorang yang menerapkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-harinya, maka ia akan cenderung lebih bahagia, dikarenakan dengan bersyukur akan mampu menyadari bahwa segala sesuatu yang datang merupakan anugerah semata dari Allah SWT. Dengan

[91]Imam al- Ghazālī, *Ihya' Ulumuddin 7,* terj. Moh. Zuhri, 401.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

begitu, hati setiap individu otomatis akan menerima dengan lapang dada atas sesuatu hal yang menimpa dirinya berupa nikmat maupun ujian.

## C. Syukur dengan Lisan untuk Meningkatkan *Self Esteem*

Syukur lisan yaitu dengan cara menampakkan sebuah pujian kepada sang pemberi nikmat serta mengucapkan terimakasih.[92] Hal ini tentu saja sudah kita pelajari sejak dini, ketika selesai melakukan sesuatu kita diajarkan untuk mengucapkan "alhamdulillah". Melaksanakan shalat adalah salah satu bentuk syukur dengan lisan, sebab untuk membaca ayat-ayat tersebut menggunakan lisan dan ayat-ayat itu mengandung makna syukur didalamnya. Seperti yang sudah dijelaskan dalam surah al-Kaustar ayat 1-2

إِنَّآ اَعْطَيْنٰكَ الْكَوْثَرَۗ ۝ فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْۗ ۝

*Sesungguhnya Kami telah memberikan kepadamu nikmat yang banyak. Maka dirikanlah shalat karena Tuhanmu; dan berkorbanlah.*[93]

Ketika seseorang telah bersyukur dengan hatinya, maka ia akan senantiasa mengucapkan syukur dengan lisannya. Namun apabila seseorang selalu kalimat "alhamdulillah" hanya menjadi sebuah kebiasaan dan hati serta perbuatannya tidak mencerminkan rasa syukur tersebut, maka syukurnya tersebut masih dikatakan belum sempurna (cacat). Karena

[92] Ibid., 402.
[93] Kementerian Agama Republik Indonesia, *al-Quran Terjemahan Tafsir Perkata*, 602.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ia tidak merasakan sebuah dahsyatnya nikmat tersebut dengan hati, serta kurangnya pemahaman tentang makna syukur yang sebenarnya.[94]

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa bersyukur dengan lisan merupakan salah satu media untuk mengungkapkan isi hati seseorang. Apabila hati sudah dipenuhi dengan rasa syukur kepada Allah, maka lisan senantiasa ikut serta mengucapkannya. Adapun cara untuk meningkatkan *self esteem* dengan menggunakan syukur lisan ini yakni ketika seseorang selalu mengucapkan rasa syukur terhadap sesuatu yang datang pada dirinya maka ia senantiasa akan selalu mengingat Allah serta selalu memujiNya dengan cara berdzikir. Sehingga segala sesuatu yang datang padanya otomatis akan selalu mengingatkannya bahwa hal tersebut merupakan pemberian dari Allah dan ia akan merasa lebih tenang dalam menghadapi semua yang datang.

Ketika seseorang memiliki rasa berterimakasih yang tinggi terhadap sesuatu yang datang dalam hidupnnya, maka ia akan memandang segala sesuatu yang datang dihidupnya tersebut dengan pemikiran dan respon yang positif. Ketika ia mampu melakukan hal tersebut, maka ia juga memandang dirinya dengan positif, memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam melakukan sesuatu serta lebih baik lagi dalam merespon segala sesuatu sehingga menjadikannya sebagai seorang yang adaptif.[95]

---

[94] Imam al- Ghazālī, *Ihya' Ulumuddin 7...,* 402.

[95] Alissa Rosi Sativa, *Syukur dan Harga diri dengan Kebahagiaan Remaja, Universitas Gadjah Mada*11

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## D. Syukur dengan Anggota Badan (perbuatan) untuk Meningkatkan *Self Esteem*

Syukur perbuatan, menggunakan nikmat yang diberikan Allah kepada tindakan yang disenangi Allah dengan menjauhkan dari kemungkinan melakukan tindakan yang tidak disenangi. Syukur mata dinyatakan dengan menutupi kejelekaan yang dilihat dari seorang muslim dan tidak menggunakannya sebagai maksiat. Syukur dengan kedua telinga dinyatakan dengan cara menutupi kejelekan-kejelekan (dosa) yang didengar pada orang muslim dan mendengarkan apa-apa yang diperbolehkan.[96]

Syukur dengan anggota badan artinya semua anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah, karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah. Syukur dengan anggota tubuh tidak akan sempurna tanpa mentaati dan melakukan perintah Allah, serta menjauhi segala laranganNya. Bekerja merupakan salah satu contoh syukur dengan perbuatann, seperti yang telah tertulis dalam surah As-Saba ayat 13

يَعْمَلُوْنَ لَهٗ مَا يَشَاۤءُ مِنْ مَّحَارِيْبَ وَتَمَاثِيْلَ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُوْرٍ رّٰسِيٰتٍۗ اِعْمَلُوْٓا اٰلَ دَاوٗدَ شُكْرًاۗ وَقَلِيْلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُوْرُ

*Mereka (para jin itu) bekerja untuk Sulaiman sesuai dengan apa yang dikehendakinya di antaranya (membuat) gedung-gedung*

[96] Imam al- Ghazālī, *Ihya' Ulumuddin 7*,,402.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*yang tinggi, patung-patung, piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk-periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah wahai keluarga Dawud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang bersyukur.*[97]

Sependapat dengan al- Ghazālī, As-Subki menjelaskan dalam kitabnya *Ma'id al-ni'am* bahwa syukur dengan perbuatan adalah dengan melaksanakan segala yang diperintahkan Allah dan menjauhi segala laranganNya. Aturannya adalah dengan menggunakan nikmat tersebut untuk selalu taat kepada Allah serta menjauhkan diri dengan me nggunakannya dengan bermaksiat. Karena bukan disebut syukur jika sebuah nikmat disia-siakan atau bahkan digunakan dengan cara yang salah.

Syukur dengan perbuatan merupakan wujud dari syukur hati dan syukur lisan. Karena bersyukur merupakan rasa berterimakasih, bahagia, serta menghargai adanya peran orang lain maupun Allah di dalam kehidupannya. Sehingga dapat mendorong sesorang untuk mengekspresikan perasaan yang dimilikinya. Oleh karena itu, bersyukur merupakan salah satu kekuatan karakter serta afek moral yang dibutuhkan oleh manusia.[98]

---

[97] Kementerian Agama Republik Indonesia, *al-Quran Terjemahan Tafsir Perkata*, 429.
[98] Imam al- Ghazālī, *Ihya' Ulumuddin 7*...,405.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Secara sederhana, teknik bersyukur dengan perbuatan adalah menggunakan anggota tubuh untuk hal-hal positif yang membawa pada kebaikan dan keselamatan di dunia maupun akhirat. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak sekali contoh yang dapat diterapkan menggunakan teknik syukur dengan perbuatan. Misalnya ketika kita diberikan nikmat berupa ilmu pengetahuan, maka manfaatkan ilmu tersebut untuk kebahagiaan, keselamatan, serta kesejahteraan manusia. Kemudian ketika kita mendapat nikmat berupa harta, maka gunakanlah nikmat tersebut sesuai dengan ajaran agama misalnya bersedekah.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk syukur dengan anggota badan adalah menggunakan nikmat Allah kepada ketaatan dan menjauhkan dari menggunakannya dalam hal kemaksiatan. Mengungkapkan rasa syukur dengan anggota badan itu berbeda dengan syukur menggunakan hati dan lisan, karena dengan segala bentuk ibadah yang dilakukan oleh manusia merupakan sebuah bentuk rasa syukur kepada Allah.

Dengan rasa syukur, seseorang dapat melihat dan merasakan secara positif atas segala yang sudah ia dapatkan dalam hidup. Kemudian dalam hal ini akan mendorongnya untuk berbuat kebaikan dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat membantunya untuk berkembang dari kesulitan yang sedang dihadapinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuhnya *self esteem* adalah lingkungan sosial. Melalui lingkungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sosial ini individu akan melihat penghargaan, penerimaan serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa rasa syukur bisa menjadi salah satu sarana untuk tetap berhubungan baik terhadap orang lain. Maka dalam hal ini, syukur dengan anggota badan menjadi salah satu penunjang untuk meningkatkan *self esteem* melalui adanya penghargaan positif orang lain terhadap dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB V

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Dari pembahasan di atas, berkaitan dengan Konsep Syukur "Dalam Kitab Ihya' Ulumuddin Karya al- Ghazālī" untuk meningkatkan *Self Esteem*. maka bisa disimpulkan sebagai berikut.

1. Syukur menurut al-Ghazālī meliputi tiga aspek, yakni ilmu, hal atau keadaan dan amal. Aspek pertama, ilmu untuk mengetahui nikmat Allah yang dianugerahkan kepadanya, sehingga muncul rasa untuk bersyukur. Aspek kedua, hal atau keadaan, disini perlunya ekspresi ketika orang bersyukur, yaitu rasa bahagia atau gembira saat mendapat nikmat apapun. Ketika seseorang itu belum merasa bahagia terhadap nikmat Allah, maka dia belum bersyukur karena pada setiap yang diberikan oleh Allah masing-masing memiliki hikmah. Aspek ketiga adalah amal, dalam hal ini membahas tentang seperangkat alat untuk menunaikan ibadah syukur yakni dengan cara melakukan apa yang disenangi oleh Allah sang pemberi nikmat. Amal tersebut berhubungan dengan tiga hal: hati, lisan, dan anggota tubuh. Hati yakni menghendaki sesuatu yang baik serta menyimpannya kepada seluruh makhluk. Lisan, menampakkan rasa syukur dengan pujian atau terimaksih. Sedangkan anggota tubuh yakni dengan menggunakan nikmat yang diberikan Allah kepada tindakan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disenangi oleh Allah serta menjauhkan kemungkinan melakukan tindakan yang tidak diridhoi oleh Allah.

2. *Self Esteem* atau penghargaan diri merupakan gambaran dari penilaian terhadap dirinya sendiri, bagaimana seorang individu mengapresiasi, menghargai dan menyukai diri sendiri. Penghargaan diri individu akan terpancar dari cara bersikap, penampilan, serta emosi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat tinggi atau rendahnya *self esteem* sangat berpengaruh penting pada kehidupan tiap individu. Sebab jika seorang invidu memiliki *self esteem* yang rendah maka itu akan menjadi sebuah hambatan untuk dirinya dalam mengembangkan diri serta kurangnya motivasi dalam pengembangan dirinya tersebut.
3. Syukur sebagai respon psikologis yang positif yang memberikan keuntungan interpersonal. Syukur menyebabkan munculnya emosi positif sehingga membantu seseorang individu menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup dan mampu memunculkan penerimaan diri. Sehingga dalam hal ini syukur dapat membantu seseorang untuk meningkatkan *self esteem*, karena dengan syukur individu dapat menghargai dirinya sendiri. Sebab apapun yang ada pada dirinya adalah nikmat dari Allah yang harus diterima dengan rasa gembira tanpa adanya keluhan. Dengan bersyukur individu lebih menghargai apapun yang datang padanya, hal tersebut dapat memunculkan motivasi untuknya dalam mengembangkan diri sesuai dengan nikmat yang telah ia terima.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## B. Saran

Penelitian dengan mengambil topik konsep syukur dalam kitab Ihya' Ulumuddin karya al- Ghazālī untuk Meningkatkan *Self Esteem* ini semoga bisa bermanfaat bagi pembaca dan penulis. Selain itu, penulis mengharap supaya dengan adanya karya ini dapat membuka pandangan kita bersama bahwa, syukur yang benar itu bukan hanya sekedar mengucapkan kalimat "alhamdulillah" saja. Syukur harus dihikmati dengan hati kemudian diucapkan dengan lisan serta mengamalkannya dengan perbuatan sesuai dengan jalan yang diridhoi oleh Allah.

Penelitian ini memuat tentang upaya meningkatkan *self* esteem pada individu dengan cara bersyukur. Konsep syukur menyebabkan munculnya emosi positif sehingga membantu seseorang individu menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup dan mampu memunculkan penerimaan diri. Sehingga dalam hal ini syukur dapat membantu seseorang untuk meningkatkan *self esteem*, karena dengan syukur individu dapat menghargai dirinya sendiri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## DAFTAR PUSTAKA

Abu Bakar ‘Abdur Raziq. *Dialog Spiritual Bersama Imam al-Ghazali: Pengalaman Seorang “murid” Sang Imam*. Pustaka Hidayah: Bandung, 2005.

Akmal dan Masyhuri. “Konsep Syukur (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar Riau)”, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol. 7, No. 2. Desember, 2018.

Al-Ghazālī, Ilam. *Ringkasan Ihya’ Ulumuddin,* Surabaya: Gramedia Press, 2003.

Al-Ghazālī. *Mutiara Ihya’ Ulumuddin,* Bandung: Mizan, 1997.

Al-Ghazali. *Melalui Hati Menjumpai Ilahi*, Hikmah: Bandung, 2004.

Alissa Rosi Sativa, Avin Fadila Helmi “Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja” Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta,2013.

Andy, Safria. *As-Sair Ilallah ( Jalan Menuju Allah ),* SHAHIH: Jurnal Kewahyuan Islam: Januari-Desember, 2017.

Anwar, Rosihon . *Ilmu Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2000.

Astuti, Windi. “Upaya Meningkatkan *self esteem* Pada Siswa yang Mengalami Pengabaian Orang Tua Melalui Konseling Realitas Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 13 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013” Skripsi--Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Branden, Nathaniel. *Kekuatan Harga Diri*, terj. Anne Natanael, Batam: Interaksara, 2005.

Hadrix C. Haryanto dan Fatchiah E. Kertamuda. "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan", InSight, Vol. 18 No. 2, Agustus, 2016.

Hasanah, Qomarul. "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Menggala Tahun Pelajaran 2015/2016" Skripsi--Universitas Lampung, Bandar Lampung, 2016.

Hasyim, Ahmad Fuad Hasyim. "Konsep Syukur Al-Ghazālī dan Relevansinya dengan Pendidikan Agama Islam" , Skripsi--Universitas Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005.

Mahjuddin. *Akhlak Tasawuf II*. Kalam Mulia: Jakarta, 2010.

Nisa, khoirun. *Al-Ghazali: Ihya' Ulum Al-Din Dan Pembacanya*. Jurnal Ummul Qura Vol VIII, No. 2, September 2016.

Noor, Juliansyah. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Kencana, 2014.

Noviyanti, Nurngaliyah. *"Konsep Hati Perspektif Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' Ulumuddin*" Skripsi--Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga 2017.

Santi, Novi Nitya. "Dampak kecenderungan Narcisisme Terhadap Self esteem Pada Pengguna Facebook Mahasiswa PGSD UNP", *Jurnal Ddimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 5, No. 1, Januari, 2017.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Shohibah, Ida Fitri. "Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)", *Jurnal Dakwah*, Vol. XV, No. 2. Tb 2014.

Simuh. *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa*, Jogjakarta: Bentang Budaya, 2002.

Suhron, Muhammad. *Asuhan Kkeperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017.

Takdir, Muhammad. "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Prespektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5, No. 2, November, 2017.

Zaini,Ahmad. *Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf Volume 2, Nomor 1, 2016.

Zaprulkhan. *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2017.

Ningrum, Etik Dwi Novita. "Relevansi Kajian Tafsir Surat Al-Luqman Ayat 12-19 terhadap Pendidikan Anak Usia Dini", IAIN Salatiga:Salatiga, 2018.

**Sumber Internet**

https://republika.co.id/berita/q1l1g3320/3-bentuk-syukur-nikmat-menurut-imam-al-ghazali diakses pada 18;41 27 oktober 2020,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id