



PERSAMAAN DAN PERBEDAAN SYUKUR MENURUT PSIKOLOGI BARAT, ISLAM, DAN BUDAYA JAWA

M. Adin Setyawan

Institut Agama Islam Negeri Pekalongan

Email: m.adin.setyawan@iainpekalongan.ac.id

Ridho Riyadi

Institut Agama Islam Negeri Pekalongan

E-Mail : ridho.riyadi@iainpekalongan.ac.id

Abstract: *Gratitude is one of the variables that is widely researched in the world of western psychology. Likewise, gratitude is the material for research in Indonesia. In Javanese culture there is also the term gratitude. However, it turns out that the description of gratitude according to western, Islamic, and Javanese psychology has similarities and differences. This study describes the similarities and differences in gratitude in terms of definition, objects, aspects, and measuring tools. The meaning of gratitude according to western psychology, Islam, and Javanese culture has the same positive meanings such as gratitude, praise. In the object of gratitude there is a clear difference that western psychology and Javanese culture have several objects of gratitude, while Islam has only one object of gratitude, namely Allah. Another explanation can be found in this study.*

Keywords: *Gratitude, Western Psychology, Islam, Javanese Culture*

Abstrak : Syukur menjadi salah satu variabel yang banyak diteliti di dunia psikologi barat. Begitupula syukur menjadi bahan penelitian di Indonesia. Pada budaya jawa juga terdapat istilah syukur. Namun demikian ternyata gambaran syukur menurut psikologi barat, islam, dan jawa memiliki kesamaan dan perbedaan. Penelitian ini menggambarkan persamaan dan perbedaan syukur dilihat dari definisi, objek, aspek, dan alat ukur. Makna syukur menurut psikologi barat, islam, dan budaya jawa memiliki kesamaan makna positif seperti berterimakasih, memuji. Pada objek syukur terdapat perbedaan kentara bahwa psikologi barat, dan budaya jawa memiliki beberapa objek syukur, sedangkan islam hanya memiliki satu objek syukur yaitu Allah. Penjelasan lain dapat ditemukan dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Syukur, Psikologi Barat, Islam, Budaya Jawa

PENDAHULUAN

Psikologi mulai awal tahun 2000 tidak hanya berfokus pada hal negatif seperti kecemasan, depresi, abnormalitas. Psikologi berkembang membahas variable-variabel positif seperti cinta,

harapan, kesejahteraan, kebahagiaan, dan juga bersyukur. Gerakan perubahan dunia psikologi abad ke 21 ini sering disebut dengan *positive psychology*. Begitu seriusnya psikologi mendalami variable positif sampai memiliki pusat studi emosi. Haidt (2003) mengungkapkan berbagai macam bentuk emosi positif diteliti guna meningkatkan kesejahteraan subjektif individu.

Tidak sedikit variabel positif yang diteliti mendekati variabel dalam agama. Variabel seperti sabar, pemaaf, berperilaku gembira, dan syukur. Variabel syukur merupakan salah satu variabel yang banyak diteliti oleh psikologi barat mulai awal tahun 2000. Tahun 1995 Overwalle, Mervielde, dan De Schuyter menemukan temuan orang bersyukur mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan dan kebanggaan dibanding mereka tidak atau kurang bersyukur. Orang bersyukur memiliki suasana hati yang positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas, dan mereka cenderung melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati (McCullough et al., 2002).

Orang bersyukur memiliki suasana hati yang positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas, dan mereka cenderung melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati (McCullough et al., 2002). Penelitian yang dilakukan Kendler, et al. (2003) yang menyatakan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan gangguan kecemasan. Menurut McCullough dan Polak (2006), syukur memberikan afek positif, meningkatkan kepuasan hidup, dan mengurangi afek negatif. Bahrapour dan Yazdkhasti (2014) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa dengan meningkatkan rasa syukur dapat mengarah pada menurunnya variabel seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Tidak sedikit penelitian yang membahas tentang syukur juga di Indonesia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh setyawan, hidayah, mujidin (2020) yang menemukan ada pengaruh pelatihan syukur untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Syukur dalam penelitian tersebut lebih banyak mengambil definisi, aspek dari tokoh tokoh agama islam. Dari pengamatan awal, terdapat perbedaan dan persamaan antara syukur dari definisi psikologi barat dan islam.

Selain syukur menurut psikologi barat dan islam, akan kita dapati istilah syukur dalam budaya jawa. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Afifah, Achmadi dan Ulfah (2015) yang berjudul Korelasi konsep syukur dalam budaya Jawa dan ajaran Islam (studi kasus sedekah bumi di Desa Tegalharjo Kecamatan Trangkil Kabupaten Pati) dimana salah satu sub penelitiannya adalah pengertian syukur menurut budaya jawa. Makna syukur yang ditemuakn bisa jadi sama atau berbeda dengan syukur menurut psikologi barat dan islam. Sehingga perlu ada penelitian lebih lanjut untuk menggambarkan persamaan dan perbedaan antara syukur menurut psikologi barat, islam, dan jawa.

METODE PENELITIAN

library research digunakan dalam penelitian ini. *Library research* adalah sebuah penelitian dengan mengumpulkan data dan informasi melalui bantuan bermacam-macam materi. Materi dapat berasal dari buku, jurnal, catatan, makalah dan sumber tulisan lainnya. Thoha (2007) menjelaskan bahwa tinjauan pustaka adalah kegiatan melakukan penelitian yang sesuai dengan teori-teori yang terdapat di pustaka, laporan-laporan penelitian dengan metode mencari, membaca, dan menelaah. Pada penelitian ini digunakan sumber sumber dari jurnal barat untuk melihat pengertian dan aspek syukur dan juga digunakan sumber sumber buku, tulisan syukur dari perspektif Islam untuk membandingkannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PENGERTIAN SYUKUR

Syukur Menurut Psikologi Barat

Pruyser (Emmons dan McCullough, 2003) mengatakan bahwa kebersyukuran dalam Bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata *gratitude* didasarkan pada bahasa latin *gratia*, yang memiliki makna kelembutan, kebaikan hati, atau berterimakasih. Semua kata yang dibentuk dari akar latin *gratia* berhubungan dengan kebaikan, kedermawaan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun.

Secara istilah McCullough, Tsang, dan Emmons (2004) mendefinisikan syukur sebagai perasaan yang tiba-tiba dan langsung muncul karena adanya ganjaran atau penghargaan. Wainer dan Gahal (McCullough et al, 2004) mengartikan rasa syukur sebagai cara untuk mengembalikan kebaikan yang diterima dari orang lain sehingga dapat menghasilkan keseimbangan.

Jika ditarik kesimpulan ada kesamaan pengertian syukur secara Bahasa dan istilah dalam pandangan psikologi barat. Syukur menurut psikologi barat secara bahasa adalah berterimakasih. Secara istilah syukur diartikan perasaan yang muncul karena adanya kebaikan dan mengembalikan kebaikan yang diterimanya dari orang lain.

Syukur Menurut Islam

Al-Fauzan (2007) menjelaskan bahwa syukur menurut bahasa berarti pujian atau sanjungan kepada zat yang telah berbuat baik kepada kita. Ilyas (2005) mendefinisikan syukur ialah memuji si pemberi nikmat atas kebaikan yang telah dilakukannya.

Menurut Al-Fauzan (2007) orang yang bersyukur adalah orang yang mengakui nikmat Allah dan mengakui Allah sebagai pemberinya, tunduk kepada-Nya, cinta kepada-Nya, ridho terhadap-Nya serta mempergunakan nikmat itu dalam hal yang disukai Allah dalam rangka taat kepada-Nya.

Definisi syukur yang diuraikan diatas dapat diartikan sebagai perasan (mengakui) dan cara memuji dan menggunakan nikmat kepada pemberi nikmat.

Syukur Menurut Budaya Jawa

Syukur Sudarmanto (2008) dalam kamus Bahasa Jawa berarti “matur nuwun, akeh disawurake, diwrataake, bertaburan, pating slebar”.

Makna syukur budaya jawa menurut Afifah, Achmadi dan Ulfah (2015) merupakan bentuk berterimakasih masyarakat atas nikmat yang diperoleh dariNya. Selain itu, sebagai usaha masyarakat setempat untuk menjaga keseimbangan alam, menjaga hubungan dengan penguasa alam dan sesama manusia.

Persamaan dan Perbedaan Definisi Syukur Menurut Psikologi Barat, Islam, dan Jawa

Persamaan antara definisi syukur menurut psikologi barat, islam, dan jawa yaitu berterimakasih dan memuji yang telah memberi kebaikan. Definisi syukur sama-sama memiliki nilai positif dalam kandungannya.

Objek Rasa Syukur

Objek Syukur Psikologi Barat

Emmons dan McCullough (Emmons & Stern, 2013) menjelaskan bahwa objek syukur terdapat dua yaitu makna duniawi dan transendenal. Makna duniawi syukur untuk membangun hubungan sosial dan makna syukur transendenal ditunjukkan dalam tradisi spiritual seperti ritual *thanksgiving*.

Objek Syukur Menurut Islam

Objek syukur menurut Islam juga terbagi menjadi dua. Pertama adalah bersyukur kepada Allah. Sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta'ala

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu), maka pasti azab-Ku sangat berat.’ (Q.S. Ibrahim: 7)

Selain bersyukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, Islam juga menekankan untuk bersyukur kepada manusia. Bersyukur kepada manusia juga merupakan cara bersyukur kepada Allah. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam:

لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ

“Belum bersyukur kepada Allah orang yang belum bersyukur kepada manusia.” (HR Abu Daud No. 4811)”.
عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - إِذَا رَأَى مَا يُحِبُّ قَالَ " الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي

بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ " . وَإِذَا رَأَى مَا يَكْرَهُ قَالَ " الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ

Dari Aisyah bahwasanya Rasulullah shallahu alahi wa sallam ketika melihat hal yang beliau sukai (mendapat nikmat) beliau mengucapkan, " الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ " segala puji bagi Allah dengan nikmat-Nya sempurnalah kebaikan-kebaikan. Sedang jika beliau melihat kejelekan (mendapat musibah), beliau mengucapkan, " الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ " segala puji bagi Allah atas semua keadaan (HR. Ibnu Majah (2): 422)

مَنْ صَنَعَ إِلَيْكُمْ مَعْرُوفًا فَكَافِئُوهُ، فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا مَا تُكَافِئُونَهُ فَادْعُوا لَهُ حَتَّى تَرَوْا أَنَّكُمْ قَدْ كَافَأْتُمُوهُ

Barangsiapa yang berbuat baik kepada kalian maka balaslah, jika kalian tidak bisa membalasnya (dengan hal yang serupa), maka doakanlah ia sampai seakan-akan kalian mengira telah membalas kebajikannya (HR Abu Daud no. 5109)

Objek Syukur Menurut Jawa

Koentjaraningrat(1994) mengungkapkan orang Jawa hidup dengan penuh upacara, awalnya dilakukan untuk menangkal pengaruh buruk dari daya kekuatan gaib yang dikehendaki yang akan membahayakan bagi kelangsungan kehidupan manusia dan mendapatkan keselamatan. Salah satunya adalah berupa upacara Sedekah Bumi.

Sedekah bumi merupakan salah satu bentuk rasa syukur kepada kekuatan ghaib dalam hal ini sama dengan transendental/ spiritual. Selain itu orang Jawa juga sangat menjunjung berterimakasih pada sesama. Banyak sekali acara ritual yang melibatkan manusia sebagai bentuk dari rasa syukur.

Asyari dan Maryam (2010) mengungkapkan bahwa upacara sedekah bumi di Kebumen (Kajian terhadap Akulturasi Islam dan Budaya Lokal di Desa Jatiroto Kecamatan Buayan)", mendapatkan bahwa tradisi sedekah bumi yang dilakukan oleh masyarakat merupakan persembahan kepada leluhur atau penguasa jagad yang mbahu rekso.

Persamaan dan Perbedaan Objek Syukur Menurut Psikologi Barat, Islam, dan Jawa

Persamaan objek syukur menurut psikologi barat terbagi dua yaitu duniawi dan transendental, Islam terbagi dua kepada Allah dan manusia, dan Jawa terhadap leluhur/ makhluk ghaib dan manusia. Jika dilihat akan dapat terdapat kesamaan objek syukur yaitu dimensi manusia/dunia dan transendental/ Allah/ leluhur. Namun jika dirinci kesamaan ini juga menimbulkan perbedaan. Perbedaan terletak jelas pada dimensi transendental/ Allah/ leluhur. Agama Islam objeknya sangat jelas dan tunggal yakni Allah. Sedangkan pada objek psikologi barat kata transenden sangat bermakna umum. Begitupula objek syukur Jawa juga makna leluhur, makhluk ghaib sangat umum. Perbedaan selanjutnya adalah tujuan syukur dalam menurut Islam semua bermuara pada Allah. Bahwa syukur kepada manusia adalah rangkaian bersyukur pada Allah. Sedangkan pada syukur menurut psikologi barat objek syukur betul betul terpisah.

Aspek syukur

Aspek Syukur Menurut Psikologi Barat

Watkins (2014) untuk menciptakan rasa syukur bias dilakukan dengan empat hal, yaitu

a. *Recounting*

Recounting adalah kemampuan untuk dapat menghayati kenikmatan yang sederhana sebagaimana mampu untuk menghayati kenikmatan kenikmatan yang besar.

b. *Reflection*

Reflection adalah kemampuan untuk meninjau/ mengevaluasi diri. Seperti melakukan refleksi sederhana terhadap kebaikan seseorang dan kenikmatan kenikmatan di masa lalu yang telah diterima.

c. *Exspression*

Exspression adalah kemampuan untuk dapat mengungkapkan rasa syukur atas nikmat-nikmat yang telah diterima.

d. *Reappraisal*

Reappraisal adalah kemampuan untuk menilai kembali peristiwa dimasa lalu yang dianggap negatif dan membuat peristiwa tersebut dari pandangan yang lebih positif.

Aspek menurut Watkin (2014) jika kita katagorikan dalam dimensi bisa digolongkan menjadi dimensi emosional berupa *reflection* dan *reappraisal*. Dimensi kognitif yaitu kemampuan untuk *reflection* dan dimensi fisiologis yaitu *reappraisal*.

Tokoh lainnya adalah Snyder dan Lopez (2002) yang melalui pendekatan kognitif mengungkapkan empat tahapan dalam bersyukur, yaitu:

- a. Mengidentifikasi pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib).
- b. Merumuskan-mendukung pikiran syukur.
- c. Mengganti pikiran yang salah ke arah pikiran yang bersyukur.

d. Mengaplikasikan tindakan bersyukur dalam tindakan batin dan lahiriah.

Snyder dan Lopez (2002) murni menggunakan dimensi kognitif dalam aspek syukurnya. Rasa syukur bisa dihadirkan hanya dengan pendekatan kognitif.

Aspek Syukur Menurut Islam

Al-Munajjid (2006) menjelaskan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan tiga aspek, yaitu:

a. Mengenal nikmat

Mengenal nikmat berkaitan dengan menghadirkan dalam hati, menyadari, dan meyakinkan bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT.

b. Menerima nikmat

Menerima nikmat berkaitan dengan menyebutnya dengan memperlihatkan kefakiran kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya, karena memahami bahwa nikmat itu bukan karena keberhakan kita mendapatkan akan tetapi karena itu bentuk karunia dan kemurahan Tuhan.

c. Memuji Allah atas pemberian nikmat

Pujian yang berkaitan dengan nikmat itu ada dua macam, yaitu pujian yang bersifat umum yaitu dengan memujinya bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberiannya dan sebagainya. Adapun yang kedua bersifat khusus yaitu membicarakan nikmat yang diterima dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk hal-hal yang diridhai-Nya.

Aspek kebersyukuran menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah (1999):

a. Tunduk kepada yang disyukuri (yang memberikan nikmat)

b. Mencintai yang memberi nikmat

c. Mengakui nikmat-Nya

d. Memuji pemberi nikmat karena nikmat itu

e. Tidak menggunakan nikmat itu untuk sesuatu yang dibenci-Nya

Aspek syukur menurut Islam yaitu mengenal/ mengakui pemberi nikmat, menerima/ mencintai nikmat/ memuji, dan menggunakan nikmat dalam ketaatan.

Aspek Syukur Menurut Budaya Jawa

Miftahudin (2016) meneliti Penanaman Nilai Syukur dalam Tradisi Sedekah Bumi di Dusun Kalitanjung Desa Tambaknegara Rawalo Banyumas. Hasil penelitian mendapatkan bentuk syukur di dusun Kalitanjung dilakukan dengan cara :

1. Mensyukuri nikmat yang terdapat dalam tradisi sedekah bumi yaitu nikmat keselamatan, kesehatan, dan hasil-hasil pertanian.
2. Tradisi sedekah bumi di dusun Kalitanjung dijadikan sebagai program tahunan pemerintah desa Tambaknegara : a) Tradisi yang sudah turun-temurun. b) Mendidik masyarakat agar mau saling berbagi (bersedekah).
3. Tradisi sedekah bumi di dusun Kalitanjung diikuti oleh seluruh warga masyarakat dusun Kalitanjung.

Hasil penelitian ini jika disarikan menjadi aspek syukur bisa didekatkan menjadi aspek emosional (mensyukuri nikmat sehat, selamat, hasil pertanian) dan perbuatan (rasa syukur diimplikasikan menjadi gerakan sedekah bumi).

Persamaan dan Perbedaan Aspek Syukur Menurut Psikologi Barat, Islam, dan Jawa

Aspek syukur menurut psikologi barat, islam, dan budaya jawa memiliki katagori yang hampir sama. Sama-sama memiliki sisi kognitif, emosional, dan fisiologis. Syukur bisa muncul dengan mampu mengenali syukur, menerima syukur dan melakukan aktifitas syukur.

Perbedaannya terletak pada setiap katagori. Katagori kognitif Menurut Psikologi Barat adalah kemampuan untuk menciptakan rasa syukur melalui proses berfikir. Aspek syukur menurut Islam secara kognitif lebih ditekankan pada mengenali bahwa nikmat-nikmat berasal dari Allah Subhanahu wa Ta'ala. Sedangkan pada budaya jawa aspek kognitif juga dengan mengenali nikmat-nikmat yang mereka terima.

Katagori emosional pada psikologi barat dikatakan menerima nikmat adalah menerima kebaikan bukan keburukan. Pada syukur menurut islam, semua yang diterima baik berupa kebaikan maupun keburukan bisa menjadi pemicu rasa syukur. Sebagaimana hasil penelitian Rachmadi, Safitri, Aini (2019) yang menyimpulkan perbedaan lainnya syukur antara islam dan psikologi barat terletak pada stimulus rasa syukur. Menurut psikologi barat rasa syukur muncul karena adanya kebaikan yang telah diterimanya. Sedangkan pada Islam, rasa syukur bisa muncul karena adanya nikmat yang disukai maupun nikmat yang tidak disukai. Pada budaya jawa upacara seperti sedekah bumi dijadikan sebagai program tahunan. Jika dijadikan sebagai program tahunan, maka hasil panen yang baik maupun buruk pasti masih diadakah sedekah bumi. Sehingga baik panin berlimpah maupun kurang rasa syukur masih ditunjukkan.

Pada aspek fisiologis menurut psikologi barat ditunjukkan dengan mengungkapkan rasa syukur yang mereka terima. Menurut islam, rasa syukur disalurkan secara fisiologis dengan mengucapkan pujian pada Allah dan menggunakan nikmat untuk ketaatan. Pada budaya jawa, aspek syukur secara fisiologi tergamarkan dalam agenda-agenda upacara syukur. Agenda agenda upacara bisa berupa sedekah kepada manusia.

Alat Ukur Syukur

Alat Ukur Syukur Versi Psikologi Barat

Banyak alat untuk mengukur rasa syukur yang telah dikembangkan psikologi barat. Listiandini et al (2015) telah melakukan pemetaan beberapa alat ukur syukur di dunia psikologi barat. Beberapa penelitian yang disebutkan oleh Listiandini diantaranya: Gratitude Questionnaire-6 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), Gratitude Adjective Checklist (McCullough., Emmons, & Tsang, 2002), dan Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)- short form (Thomas & Watkins, 2003). Sayangnya lanjut Listiandini et al (2015), banyak alat ukur versi psikologi barat meniadakan aspek ketuhanan. Aspek ketuhanan diganti dengan aspek spiritualitas. Istilah ketuhanan diganti dengan istilah seperti kekuatan lain dan kekuatan dunia.

Alat Ukur Syukur Islam

Putra (2014) menjelaskan bahwa di Indonesia banyak peneliti syukur menggunakan tiga aspek kebersyukuran yaitu aspek hati, lisan, dan perbuatan, menurut Al-Munajjid, Al Fauzan, dan Al Jauziyah. Artinya para peneliti syukur di Indonesia banyak menggunakan rujukan Islam dibanding aspek psikologi barat.

Alat Ukur Budaya Jawa

Penulis belum menemukan hasil penelitian yang relevan dengan alat ukur syukur Jawa. Bisa dimaklumi jika alat ukur belum dikembangkan karena belum terdapat kajian tentang aspek syukur menurut budaya Jawa.

Persamaan dan Perbedaan Alat Ukur Syukur Menurut Psikologi Barat, Islam, dan Jawa

Persamaan alat syukur ada pada pengungkapan syukur dari segi kognitif, emosional, maupun spiritualitas. Namun dalam alat ukur syukur menurut Islam sisi spiritual sudah sangat jelas yakni kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Sedangkan pada alat syukur menurut Barat menghilangkan atau mengganti faktor ketuhanan dengan kekautan transendental. Sedangkan alat ukur syukur pada budaya Jawa belum ditemukan.

KESIMPULAN

Secara definisi menurut psikologi Barat, Islam, dan budaya Jawa syukur bermakna hampir sama. Seperti pada definisi syukur mengandung makna yang sinonim seperti berterimakasih, memuji, dan makna lain yang positif.

Pada objek syukur terdapat persamaan juga sekaligus mengandung perbedaan. Persamaan yaitu syukur menurut psikologi Barat, Islam, dan budaya Jawa terdiri dari dua objek. Objek pertama sama yaitu bersyukur pada manusia. Perbedaan terdapat pada objek kedua. Syukur menurut psikologi Barat pada objek kedua adalah transendental, budaya Jawa objeknya adalah leluhur, penguasa jagat, dan menurut Islam objek syukur hanya satu yaitu Allah Subhanahu wa Ta'ala. Objek transendental pada psikologi Barat sangat luas cakupannya dan tidak spesifik. Begitupun pada objek syukur budaya Jawa ada rasa syukur kepada leluhur dan kepada penguasa jagat. Kata penguasa jagat bisa memuat banyak hal. Objek syukur menurut Islam hanya satu yaitu Allah.

Aspek syukur menurut psikologi Barat, Islam, dan budaya Jawa juga memiliki kesamaan dari sisi emosional, kognitif, dan fisiologis. Ciri pembeda yang paling ketara salah satunya ada pada aspek fisiologis. Menurut Psikologi Barat aspek fisiologis adalah dengan cara mampu mengungkapkan rasa syukurnya. Menurut Islam rasa syukur diungkapkan dengan lisan dan melalui perbuatan dengan menggunakan nikmat-nikmat untuk ketaatan. Budaya Jawa mengungkapkan syukur pada aspek fisiologis salah satunya dengan mengadakan upacara/ ritual.

Alat syukur menurut Barat sebagaimana dijelaskan di muka mengganti istilah ketuhanan dengan istilah lain seperti spiritualitas. Sedangkan syukur menurut agama Islam titik beratnya ada pada ketuhanan. Sehingga alat ukur syukur versi Islam menggunakan aspek syukur menurut Islam yang mengakomodir ketuhanan

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, Nur Ammi, Achmadi Asmoro, Ulfah Rokhmah. (2015). Korelasi konsep syukur dalam budaya Jawa dan ajaran Islam (studi kasus sedekah bumi di Desa Tegalarjo Kecamatan Trangkil Kabupaten Pati). *Tesis*. UIN Walisongo.

- Al-Fauzan, A.B.S. (2007). *Indahnya bersyukur. Bagaimana meraihnya?*. Bandung: Penerbit Marja.
- Al-Jauziyah, I, Q. (1999). *Madarijus-salikin (pendakian menuju allah), penjabaran kongkrit "iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in"*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Al-Munajjid, M.B.S. (2006). *Silsilah Amalan Hati: Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Intropesidiri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara'*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Asyari Imam & Maryam Siti .(2010). *Upacara Sedekah Bumi di Kebumen (Kajian Terhadap Akulturasi Nilai-Nilai Islam dan Budaya Lokal di Desa Jatiroto Kecamatan Buayan)*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Bahrampour, M., & Yazdkhasti, F. (2014). Reef resources assessment and management technical paper. *Journal of The relationship between gratitude, depression, anxiety, stress, and life satisfaction; A Path Analysis Model*. 40 (1). 220-227.
- Emons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Empirical Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R. A. & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69 (8), 846 - 855.
- Ilyas, Y. (2005). *Kuliah akhlak*. Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam (LPPI).
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496-503.
- Koentjaraningrat. (1994). *Kebudayaan Jawa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Listyandini Ratih Arrum, Nathania Audhita, Syahnar Dessy, Sonia Lidwina, Nadya Rima. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2 (2), 473-496.
- McCullough, M. E., & Polak, E. L. (2006). Is gratitude an alternative to materialism?. *Journal of Happiness Studies*, 7(10), 343-360.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. doi:10.1037/0022 - 3514.82.1.112
- McCullough, M. E., Tsang, J & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- McCullough, M. E., Tsang, J & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- Miftahudin Azka. (2016) *Penanaman Nilai Syukur dalam Tradisi Sedekah Bumi di Dusun Kalitanjung Desa Tambaknegara Rawalo Banyumas*. Skripsi. IAIN Purwokerto
- Muhammad bin Yazid bin Majah Al-Qazwani, Abu Abdillah. (2010 M-1436 H). *Sunan Ibnu Majah*. Riyadh: Daar Al-Khadarah Lin Nasr wa At-Tauzi'. Cet II.
- Overwalle, F. V., Mervielde, I & DeSchuyter, J. (1995). *Structural Modeling of The Relationships Between Attributional Dimensions, Emotions, and Performance of College Freshman*. *Cognition & Emotion*, 9, 59-85.
- Putra, J. S. (2014). Syukur: Sebuah konsep psikologi indigenous Islami. *Jurnal Soul*, 7 (2), 35 - 44
- Setyawan M. Adin, Hidayah Nurul, Mujidin. (2020). *Pelatihan Syukur untuk Mengurangi Kecemasan Siswi Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta dalam Menghadapi Ujian. Nasional*. *Jurnal Edukasia Cendikia*. 4 (2). 1-11.
- Sudarmanto. (2008). *Kamus Lengkap Bahasa Jawa*. Semarang: Widya Karya.
- Thoha M. Anggoro et al. (2007). *Metode Penelitian cet. Ke-5*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Thomas, M., & Watkins, P. (2003). *Measuring the grateful trait: Development of the revised GRAT*. Poster session presented at the Annual Convention of the Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada
- Rachmadi Alddino Gustin, Safitri Nadhila, Aini Talitha Qurotu. (2019). Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam. *Psikologika*, 24 (2), 115-128. DOI:10.20885
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Sulaiman bin Asy'ats Al-Azdi As-Sijistany, Abu Daud (1430 H-2009 M). *Sunan Abi Daud*. Juz VII, Cet. I, Suadi Arabia: Daar Ar-Risalah Al-Alamiyyah.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. *Social Psychology*, 86, 295-309.