

Peranan Nilai Syukur Dalam Mengatasi Putus Asa: Satu Pendekatan Berasaskan *Tazkiyatun Nafs*

The Role of Gratitude Value in Overcoming Despair: An Approach Based on Tazkiyatun Nafs

Nazneen Ismail^{1*}, Nurzatil Ismah Azizan²

¹ Jabatan Dakwah dan Usuluddin Fakulti Pengajian Peradaban Islam,
Universiti Islam Selangor, Bandar Seri Putra Bangi, Kajang, Selangor, 43000, MALAYSIA

² Jabatan Al-Quran dan Sunnah Fakulti Pengajian Peradaban Islam,
Universiti Islam Selangor, Bandar Seri Putra Bangi, Kajang, Selangor, 43000, MALAYSIA

*Corresponding Author: nazneen@uis.edu.my

DOI: <https://doi.org/10.30880/jqsr.2025.06.02.002>

Maklumat Artikel

Diserah: 1 Ogos 2025

Diterima: 3 November 2025

Diterbitkan: 20 Disember 2025

Kata Kunci

Nilai syukur, psikoterapi Islam, kesejahteraan psikologi, ketahanan diri, generasi muda

Abstrak

Kecenderungan kepada putus asa semakin membimbangkan dalam kalangan masyarakat, khususnya golongan muda yang berdepan dengan pelbagai tekanan hidup. Fenomena ini menuntut pendekatan yang lebih menyeluruh dan bersifat kerohanian dalam menangani kelemahan daya tahan jiwa. Kajian ini memberi fokus kepada peranan nilai syukur sebagai elemen penting dalam mengatasi perasaan putus asa, berdasarkan pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam al-Quran. Objektif utama kajian ini adalah untuk menjelaskan konsep syukur menurut perspektif Islam, mengenal pasti hubungan antara syukur dan daya tahan jiwa, serta mencadangkan strategi pembangunan syukur dalam kehidupan individu. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis kandungan ayat-ayat al-Quran, disokong dengan dapatan literatur berkaitan psikologi positif dan nilai kerohanian. Dapatan kajian menunjukkan bahawa syukur bukan sahaja memperkukuh hubungan manusia dengan Pencipta, bahkan mampu merubah perspektif terhadap ujian hidup dan membina ketenangan dalaman. Implikasinya, nilai syukur wajar dijadikan elemen teras dalam intervensi kerohanian dan pembangunan jati diri, khususnya dalam kalangan generasi muda yang terdedah kepada krisis makna hidup dan tekanan jiwa.

Keywords

Gratitude values, Islamic psychotherapy, psychological well-being, resilience, young generation

Abstract

The tendency toward despair has become increasingly concerning within society, particularly among the younger generation who face various life pressures. This phenomenon calls for a more holistic and spiritually grounded approach to addressing the fragility of the human psyche. This study focuses on the role of gratitude (*shukr*) as a crucial element in overcoming feelings of despair, based on the *tazkiyatun nafs* (purification of the soul) approach in the Qur'an. The main objectives of this study are to explain the concept of gratitude from an Islamic perspective, to identify the relationship between gratitude and psychological resilience, and to

propose strategies for cultivating gratitude in individual life. A qualitative approach is employed through content analysis of selected Qur'anic verses, supported by a review of relevant literature on positive psychology and spiritual values. The findings reveal that gratitude not only strengthens one's relationship with the Creator but also transforms one's perspective on life's trials and fosters inner tranquility. The implications suggest that gratitude should be integrated as a core element in spiritual interventions and character development programs, particularly among the younger generation who are vulnerable to existential crises and psychological distress.

1. Pengenalan

Putus asa atau putus harapan bermaksud kehilangan ghairah, semangat, sinergi dan motivasi hidup setelah seseorang tidak berjaya mencapai cita-cita atau keinginannya. Akibatnya, individu enggan berusaha atau mengulangi usaha yang sama bahkan perasaan ini boleh berakhir dengan menamatkan riwayat hidup sendiri (Abdul Mujib & Jusuf, 2002). Hubungan antara putus asa dengan kemurungan dibuktikan melalui beberapa kajian seperti Al Helmi Affendi et al (2021) yang mendapati simptom utama kemurungan dalam kalangan remaja adalah pemikiran dikotomi yang berpunca daripada kurangnya pengharapan terhadap Allah SWT khususnya melalui doa. Selain itu, penulisan al-Ghiyats (2025) memetik penemuan kajian Abdul Aziz (2020) mendapati 81 orang daripada 150 orang remaja mempunyai sikap putus asa yang menjadi faktor kemurungan. Rasa putus asa ini merupakan akibat kegagalan mereka menemui jalan keluar kepada permasalahan yang dihadapi. Dapatan yang sama ditemui dalam kajian Macchia (2023) bahawa kematian masyarakat di Amerika Syarikat yang terkait dengan penggunaan alkohol, penggunaan dos opioid berlebihan dan bunuh diri adalah berpunca daripada putus asa terhadap kesakitan fizikal yang dialami. Ini menunjukkan bahawa rasa putus asa timbul atas pelbagai faktor sama ada bersifat psikologi, rohani mahupun fizikal. Menurut Kwong (2024) rasa putus asa berbeza dengan kecewa meskipun kedua-duanya mempunyai kaitan dengan harapan seseorang dalam hidup. Rasa putus asa berlaku kepada mereka yang hilang rasa percaya kepada kemungkinan tercapainya satu cita-cita atau hasil yang diharapkan daripada usaha sedangkan mereka yang kecewa masih mempunyai harapan terhadap hasil usahanya. Selain itu, putus asa juga mempunyai emosi negatif sedangkan kekecewaan masih boleh diubahi dan dipulihkan. Ini kerana rasa putus asa menjadikan pemikiran seseorang menjadi tertutup dari sebarang harapan dan peluang.

Dalam psikologi Islam, putus asa mempunyai kaitan dengan penafian terhadap potensi diri, kepercayaan kepada takdir dan sunnatullah serta berputus asa terhadap rahmat dan kurniaan Allah SWT. Sikap negatif ini perlu diatasi melalui kekuatan dalaman, semangat, keyakinan, keteguhan hati, disiplin, keghairahan (enthusiasm) dan keazaman yang kuat untuk meraih sesuatu (Abdul Mujib & Jusuf, 2002). Individu yang membiarkan dirinya dalam keadaan putus asa menunjukkan kesejahteraan psikologi diri yang rendah. Jiwanya tidak mempunyai mood dan emosi positif, sebaliknya tinggi emosi negatif, tidak berpuas hati dengan kualiti kehidupannya serta tidak mampu berfungsi secara positif. Kesan buruk daripada keadaan ini tidak hanya dialami oleh individu tersebut tetapi turut menjejaskan produktiviti sebuah masyarakat dan negara dari sudut ekonomi serta pembangunan masa hadapan (Abdullah & Aziz, 2023).

Antara pendekatan yang dianjurkan dalam menghindari putus asa adalah menumpukan sepenuh potensi diri untuk mencapai sesuatu perkara dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT melalui tawakkal. Ini menunjukkan usaha manusia perlu disertai dengan hukum Allah SWT sama ada dari segi hukum kauni (hukum terkait dengan alam dan isinya) mahupun hukum Qur'ani (hukum syariat), mengucapkan kalimah istirja' (Innalillahi wa inna ilaihi raji'un) apabila ditimpa musibah (Abdul Mujib & Jusuf, 2002), berlatih sabar, bersikap optimis, melakukan aktiviti positif dan bersyukur (al-Ghiyats, 2025). Bagi Kwong (2024), pendekatan yang boleh digunakan bagi mengurangkan impak putus asa bagi diri seseorang adalah menyatakan kebarangkalian hasil yang boleh diperolehi berdasarkan usaha. Ini bermakna kebarangkalian harapan tercapai atau tidak diberi faham terlebih dahulu supaya individu itu bersedia menerima sebarang kemungkinan. Seseorang itu juga perlu memikirkan tentang adanya faktor-faktor luaran yang boleh memberi kesan ke atas hasil yang diharapkan termasuklah takdir Tuhan.

Di samping itu, pendekatan penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) turut dikemukakan oleh Al Helmi Affendi et al. (2021) sebagai langkah untuk menangani rasa putus asa. Pendekatan ini diterapkan dalam intervensi semasa kaunseling ke atas klien melalui takhalli (penyucian jiwa daripada sifat negatif) dan tahalli (penerapan jiwa dengan nilai positif). Setelah melalui kedua-dua fasa ini, klien didapati berupaya untuk bersangka baik dan reda dengan takdir, mengurangkan simptom kemurungan yang terkait dengan rasa putus asa serta menstabilkan diri dengan realiti dunia dan menunjukkan perubahan yang baik dari segi tingkah laku, emosi dan pemikirannya.

2. Sorotan Literatur

2.1 Putus Asa Menurut Perspektif Islam

Terdapat tiga lafaz berkaitan putus asa dalam al-Quran iaitu *ya'isa*, *qanata* dan *ablasa*. Kajian Jumaida (2018) merumuskan lafaz *ya'isa* dan *qanata* merujuk kepada bentuk putus asa terhadap kebaikan yang dialami oleh manusia secara umum termasuk nabi dan rasul. Manakala bagi lafaz *ablasa*, ia digunakan untuk merujuk kepada putus asa khusus bagi orang kafir dan terzhahir melalui perbuatan seperti sedih, murung dan diam. Dari segi kesannya kepada manusia, lafaz *ya'isa* berbentuk perasaan dan tidak ditunjukkan melalui tingkah laku. Ia berbeza dengan lafaz *qanata* yang mempunyai kesan terhadap tingkah laku manusia seperti sedih dan hina. Lafaz *ya'isa* juga mempunyai cakupan lebih luas iaitu digunakan berkait dengan hal keyakinan dan keimanan terhadap rahmat Allah SWT sedangkan lafaz *qanata* merupakan putus asa disebabkan nikmat dunia.

Kajian Salim (2023) ke atas ayat-ayat al-Quran berkaitan putus asa mendapati terdapat enam bentuk putus asa iaitu:

1. Rasa putus asa terhadap rahmat Allah, sebagaimana dalam surah al-Ankabūt (29) ayat 23.
2. Berputus asa kerana azab serta siksaan, sebagaimana dalam surah al-Mukminūn (23) ayat 77, al-An'ām (6) ayat 44, dan az-Zukhruf (43) ayat 75.
3. Putus asa ketika ditimpa malapetaka dan musibah, sebagaimana dalam surah Al-Isrā' (17) ayat 83, Yūsuf (12) ayat 110, Fuṣṣilat (41) ayat 49, al-Syūrā (42) ayat 28, al-Rūm (30) ayat 36 dan ayat 49.
4. Putus asa terhadap akhirat, sebagaimana dalam surah al-Rūm (30) ayat 12, dan surah al-Mumtahanah (60) ayat 13.
5. Putus asa kala dicabutnya nikmat, sebagaimana dalam surah Hūd (11) ayat 9.
6. Putus asa terhadap suatu keputusan, sebagaimana dalam surah Yūsuf (12) ayat 80.

Ciri-ciri golongan yang mudah berputus asa menurut al-Quran boleh dirumuskan seperti berikut (Salim, 2023):

1. Apabila diberikan nikmat mereka berpaling dan sombong kepada Allah SWT tetapi apabila ditimpa musibah mereka berputus asa (al-Isrā': 83; Fussilat: 49-50).
2. Enggan berterima kasih kepada Allah SWT dan berada dalam kesesatan (al-Hijr:56, Hud: 9)
3. Memiliki sifat sabar yang kurang dan keyakinan yang lemah (al-Syura: 28)
4. Tidak beriman dengan hari akhirat (al-Mumtahanah: 13).
5. Tidak lagi berharap pada kebaikan dan pertolongan (al-Mu'minun: 77).
6. Tidak menerima ketentuan Allah SWT (al-Ma'idah: 3)

Punca berlakunya sikap putus asa ini dirumuskan kepada lima iaitu (i) terlalu mengingati musibah yang menimpa sehingga tidak mampu melupakannya, (ii) penyesalan dan berduka cita yang berlebihan terhadap musibah sehingga tidak mampu merenungi pengajaran dan hikmahnya, (iii) banyak mengeluh dan tidak bersabar, (iv) buntu dalam mencari jalan penyelesaian kerana merasakan musibah yang dialami terlalu berat serta (v) tidak bersyukur atas nikmat dan tidak bergantung kepada Allah SWT dalam hal kebaikan dan keburukan (Jumaida, 2018).

Sikap putus asa termasuk dalam perkara yang dilarang dan ditegah Allah SWT sebagaimana dalam surah az-Zumar (39) ayat 53, Yūsuf (12) ayat 87, serta surah al-Hijr (15) ayat 55 dan ayat 56. Firman Allah SWT dalam surah al-Zumar, ayat 53 yang bermaksud: Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Ayat ini menunjukkan keluasan rahmat Allah SWT ke atas manusia. Dalam kehidupan ini, perkara yang paling utama wajar ditakuti oleh seorang mukmin adalah perbuatan dosanya. Jika dalam hal dosa sekali pun Allah SWT menjanjikan rahmat-Nya apatah lagi dalam hal yang lain seperti soal rezeki, pengalaman lalu dan trauma yang dihadapi (al-Ghiyats, 2025). Secara tidak langsung, ayat ini merupakan motivasi kepada manusia agar tidak berputus asa dalam semua hal malahan terus berjiwa besar dan bersemangat dalam setiap perkara yang dilakukan.

Mukmin yang menghayati janji Allah SWT menerusi firman-Nya meyakini bahawa hanya Allah SWT tempat untuk bergantung dan berharap kerana hanya Dia Yang Maha Kuasa menentukan segalanya. Keyakinan ini menghilangkan rasa putus asa dan keraguan dalam diri sekali gus memicu semangat untuk bangkit memperbaiki diri ke arah lebih baik (al-Ghiyats, 2025). Ini menunjukkan bahawa rasa putus asa dalam diri hanya boleh ditangani melalui kekuatan dalaman dan keimanan kepada Allah SWT (Salim, 2023). Oleh kerana soal putus asa kebanyakannya terkait dengan soal takdir dan rezeki, maka seorang mukmin perlu membangunkan rasa syukur kepada Allah SWT sebagai langkah mengatasi putus asa.

2.2 Konsep Syukur Dalam al-Quran

Kalimah syukur yang disebut dalam al-Quran menekankan kepentingan berterima kasih dan mengakui nikmat Allah SWT. Konsep syukur dalam Al-Quran tidak hanya terbatas kepada ucapan lisan, tetapi merangkumi pengakuan hati dan tindakan dengan anggota badan. Kalimah syukur berasal daripada kalimah syakara

bermaksud menyebut nikmat pemberian dan memuji (al-Mu'jam al-'Arabi al-Asasi, 1988). Terdapat 75 kalimah yang berasal dari perkataan syakara sama ada dalam bentuk isim atau fi'il. Antara kalimah tersebut ialah syakara, syakartum, asyakra, tasykuru, tasykurun, yasykuru, isykur, syukran, syakura, syakiran, syakirun, al-syakirin, syukur dan masykura (Fu'ad, 2001).

Dalam al-Quran, sifat syukur dinyatakan sebagai salah satu daripada sifat orang beriman seperti dalam firman Allah SWT yang bermaksud: "...dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya" (al-Baqarah 2:172). Selain itu, ayat ini menunjukkan bahawa syukur itu manifestasi dalam amalan kehidupan seseorang insan iaitu dengan bekerja. Firman Allah SWT yang bermaksud: "Bekerjalah, hai keluarga Daud, untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang bersyukur" (Surah Saba' 34:13). Seterusnya, syukur juga boleh dizahirkan melalui lisan seperti yang dinyatakan dalam firman Allah SWT yang bermaksud: "Dan sesungguhnya kami telah mengurniakan ilmu pengetahuan kepada Nabi Daud dan Nabi Sulaiman; dan mereka berdua bersyukur dengan berkata: "Segala puji tertentu bagi Allah yang dengan limpah kurniaNya memberi kami kelebihan mengatasi kebanyakan hamba-hambaNya yang beriman" (al-Naml 27:15).

Amalan bersyukur ditekankan sebagai adab dalam menerima nikmat Allah SWT seperti bersyukur dengan kemudahan yang Allah SWT kurniakan kepada manusia (al-Baqarah 2:185), bersyukur dengan kemenangan dalam Perang Badar (Ali 'Imran 3:123), bersyukur dengan nikmat yang dikurniakan kepada diri dan kedua ibu bapa (al-Ahqaf 46:15), mensyukuri nikmat pancaindera yang diberikan Allah SWT kepada manusia (al-Nahl 16:78) dan mensyukuri ilmu pengetahuan serta hikmah kebijaksanaan yang dikurniakan (al-Naml 27:15; Luqman 31:12). Hasil daripada kesyukuran yang dipanjatkan ini, manfaatnya akan kembali kepada diri manusia itu sendiri (Luqman 31:12) melalui pelbagai cara antaranya janji Allah SWT bahawa nikmat akan ditambahkan (Ibrahim 14:7) dan amal kebaikan dibalas dengan balasan berlipat ganda (al-Syura 42:33). Ini menunjukkan bahawa konsep syukur dalam al-Quran tidak terhad kepada nikmat berbentuk material semata-mata bahkan meliputi perkara yang ma'nawi seperti ilmu pengetahuan.

Berdasarkan ayat al-Quran yang mempunyai kalimah syukur, dapat difahami bahawa syukur merupakan rasa berterima kasih atas nikmat yang Allah SWT berikan kepada manusia dengan cara beriman kepada Allah SWT. Syukur juga dizahirkan melalui ucapan dan perbuatan serta orang yang tidak bersyukur akan diberikan azab oleh Allah SWT. Allah SWT mengajarkan kepada manusia bahawa Allah SWT bersifat dengan sifat syakur iaitu Allah SWT menerima amalan sedikit dilakukan hamba-Nya serta tidak mensia-siakannya walau perkara tersebut kecil pada pandangan manusia.

3. Metodologi Kajian

3.1 Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif bagi memahami peranan nilai syukur dalam meningkatkan daya tahan jiwa berdasarkan perspektif Islam. Pendekatan ini membolehkan penekanan kepada tafsiran ayat al-Quran dan pemahaman konsep kerohanian secara mendalam.

3.2 Sumber Data

Data kajian diperoleh melalui analisis kandungan ayat-ayat al-Quran yang berkaitan dengan konsep syukur (shukr) dan pembangunan jiwa. Selain itu, kajian ini juga merujuk kepada literatur sekunder dalam bidang psikologi positif, pembangunan kerohanian, dan tazkiyatun nafs untuk mengukuhkan penemuan.

3.3 Prosedur Analisis

Pemilihan Ayat dan Literatur: Ayat-ayat al-Quran yang menekankan syukur, kesabaran, dan ketenangan jiwa dikenal pasti. Literatur tambahan dipilih berdasarkan relevansi terhadap hubungan antara syukur dan daya tahan emosi.

Analisis Kandungan: Menggunakan kaedah content analysis, teks al-Quran dianalisis untuk mengenal pasti tema-tema utama mengenai syukur, kesedaran diri, dan pengurusan ujian hidup.

Sintesis Data: Hasil analisis ayat-ayat al-Quran digabungkan dengan dapatan literatur untuk membina pemahaman holistik tentang peranan syukur dalam pembangunan jati diri dan daya tahan jiwa.

3.4 Kesahihan dan Kebolehpercayaan

Kajian ini menekankan triangulasi data dengan merujuk sumber al-Quran dan literatur akademik, bagi memastikan ketepatan tafsiran dan kebolehpercayaan dapatan. Pendekatan reflektif turut digunakan untuk menilai relevansi hasil kajian dalam konteks generasi muda dan cabaran psikososial semasa.

4. Perbincangan Dapatan

4.1 Hubungan Syukur dan Daya Tahan Jiwa

Sifat syukur merupakan salah satu sifat yang perlu ada dalam diri seseorang individu bagi mencapai kesempurnaan iman. Mempunyai sifat syukur dapat membantu individu memperoleh ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan malah syukur dapat mengurangkan tekanan. Tengku Sarina (2024) dalam kajiannya menyatakan elemen sabar, syukur dan tawakal dapat membantu menenangkan minda, meningkatkan ketahanan diri dan mengurangkan tekanan. Elemen ini dapat membantu dalam menjadikan hubungan rohani lebih kukuh dan mampu menjadi landasan bagi pengurusan emosi yang baik (Tengku Sarina, 2024). Rasa bersyukur lazimnya digunakan untuk mengukur kesejahteraan emosi, malah, rasa bersyukur juga boleh mendorong ke arah kesejahteraan psikologikal dan fizikal seseorang (Noraini, 2011).

Islam melalui lisan Nabi Muhammad mengajarkan tentang pentingnya pengendalian emosi dengan cara banyak bersyukur. Syukur ini sebuah bentuk pengakuan bahwa segala kenikmatan berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya pada bila-bila masa Dia kehendaki. Sikap ini dalam menjaga seorang mukmin dari sikap berlebihan (euforia) dalam menerima kesulitan mahu pun kemudahan. Firman Allah SWT yang bermaksud: "Supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri" (al-Hadid 57:23).

Ulama Islam yang terkenal iaitu Ibnu Qayyim menyatakan bahawa sifat syukur meliputi beberapa aspek iaitu tunduk kepada yang disyukuri, mencintai yang memberi nikmat, mengakui nikmatnya, memuji pemberi nikmat, tidak menggunakan nikmat itu untuk hal yang dibenci-Nya. Syukur akan menjadikan seseorang mendapat keuntungan sama ada dalam bentuk emosi atau interpersonal. Rasa syukur adalah kekuatan manusia dalam meningkatkan kesejahteraan peribadi (Ida, 2019).

Daya tahan merujuk kepada kemampuan seseorang menghadapi perjalanan hidup. Kemampuan ini adalah melibatkan penyesuaian diri yang tinggi ketika berhadapan dengan tekanan internal mahupun eksternal. Selain daripada itu, daya tahan juga berkaitan dengan kebolehan seseorang menghadapi suatu keadaan yang mencabar atau situasi yang mengancam. Kebiasaannya individu yang mempunyai daya tahan yang tinggi tidak lemah semangat apabila berhadapan dengan masalah, bahkan masalah dianggap sebagai cabaran yang perlu dihadapi dengan tabah. Daya tahan dapat difahami sebagai satu kemahiran yang akan berkembang dari masa ke semasa yang akan menjadi kekuatan berkekalan dalam diri seseorang melibatkan aspek celik akal, kemandirian, perhubungan inisiatif, kreativiti, humor dan moraliti (Abdullah, 2022).

Sifat syukur kepada Allah SWT didapati memiliki hubungan yang kuat dengan daya tahan jiwa kerana syukur merupakan respon emosi yang dizahirkan terhadap sesuatu kejadian dalam kehidupan seseorang. Sifat syukur tidak hanya diterjemahkan ketika memperoleh nikmat sahaja malah kesyukuran terhadap ujian dalam kehidupan menjadikan seseorang lebih kuat daya tahan diri. Individu yang meyakini hikmah sesuatu perkara akan mampu membentuk daya tahan diri dengan sentiasa bersyukur apabila memperoleh nikmat dan ujian kehidupan. Dengan bersyukur, seseorang dapat memperkuat daya tahan diri khususnya kesihatan mental, meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi stres melalui tawakkal dan menyerahkan segala ketentuan kehidupan kepada Allah SWT. Syukur mempunyai hubungan yang kuat dan erat dengan daya tahan diri dalam mencapai ketenangan kehidupan dan menerima ketentuan Allah SWT.

4.2 Strategi Pembangunan Syukur Dalam Diri

Berdasarkan perbincangan di atas, kertas kerja ini mencadangkan beberapa strategi membangunkan syukur dalam diri berdasarkan pandangan para ulama.

1. Memanfaatkan anggota tubuh ke arah ibadah dan pahala di sisi Allah SWT. Menurut al-Mandili (dalam Sa'ari & Zaini, 2016), kemuncak manifestasi kesyukuran bagi seseorang individu adalah memelihara jasad daripada sebarang bahaya dan mudarat serta menjadikannya sebagai wasilah kebaikan dunia juga akhirat. Perhatian seseorang terhadap mensyukuri nikmat anggota tubuh memudahkannya untuk menyucikan hati daripada sifat mahmudah seperti putus asa.
2. Menyuburkan rasa syukur dalam hati dengan memahami hakikat diri sebagai makhluk Tuhan sehingga merasa yakin bahawa musibah dan nikmat yang dilaluinya merupakan ketetapan Allah SWT bagi dirinya. Meskipun nikmat itu kecil, seseorang itu bersyukur dengannya dan tidak berputus asa apabila diuji dengan musibah. Syukur yang berpaksi di hati ini perlu diterjemahkan dengan perkataan yang memuji Allah SWT dan perbuatan yang mengandungi ketaatan kepada-Nya (Ulu-muddin et al. 2020).
3. Melazimi zikir kepada Allah SWT (al-Baqarah 2:152) kerana melalui manusia sentiasa berada dalam keadaan sedar bahawa segala nikmat dan musibah yang dilaluinya adalah dengan izin dan kehendak Allah SWT. Antara lafaz zikir yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW adalah *hauqalah* (لا حول ولا قوة إلا بالله).

Lafaz ini bermaksud “Tidak ada daya dan upaya kecuali dengan pertolongan Allah”. Memperbanyak ucapan hauqalah ini mengandungi makna dan hikmah yang besar iaitu tawakkal dan iftiqar (memerlukan dan berhajat) kepada Allah SWT, diampunkan dosa, dijauhkan daripada malapetaka dan merupakan penawar penyakit sama ada duniawi mahupun ukhrawi. Hadis Rasulullah SAW yang bermaksud: “Sesiapa yang mengucapkan ‘لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ’ maka ia adalah penawar daripada 99 penyakit, dan yang paling ringan adalah perasaan bimbang dan keluh kesah” (Riwayat al-Hakim dalam al-Mustadrak (1990). Keluh kesah di sini merangkumi jenis yang berhubung dengan agama atau dunia atau keresahan kehidupan dan dukacita hari akhirat. Maka, apabila rasa gelisah dan dukacita seseorang telah hilang, akan datang kepadanya kekuatan, pertolongan dan dokongan sehingga terhindar daripada putus asa (Zulkifli, 2023).

4. Melihat kepada orang lain yang lebih rendah dalam urusan dunia. Sabda Rasulullah SAW yang bermaksud: “Lihatlah orang yang lebih rendah daripadamu dan jangan lihat orang yang lebih tinggi daripadamu. Hal itu lebih mampu membuatmu bersyukur atas nikmat Allah yang diberikan kepadamu.” (HR Tirmidhi: No 2513). Hikmah beramal dengan hadis Rasulullah SAW ini adalah menjadikan diri seseorang itu lebih menghargai nikmat dan kelebihan yang diberikan kepadanya. Ia juga menghilangkan sifat sombong dalam diri kerana mengetahui segala perkara merupakan ketentuan dan rezeki daripada Allah SWT sesuai dengan keadaan seseorang. Setiap perkara yang berlaku ada hikmah di sisi Allah SWT, bukan untuk menunjukkan kemurkaan-Nya tetapi bertujuan untuk meningkatkan darjat takwa.
5. Mengamalkan doa Nabi Sulaiman AS iaitu: “Wahai Tuhanku, ilhamkanlah daku supaya tetap bersyukur akan nikmatMu yang Engkau kurniakan kepadaku dan kepada ibu bapakku, dan supaya aku tetap mengerjakan amal soleh yang Engkau redai; dan masukkanlah daku - dengan limpah rahmatMu - dalam kumpulan hamba-hambaMu yang soleh”. (al-Naml 28:19). Amalan berdoa merupakan salah satu bentuk komunikasi antara yang meminta dengan yang memberi. Ia merupakan tanda kehambaan kepada Allah SWT dan wasilah pengampunan dosa. Doa juga berperanan menyembuhkan pelbagai penyakit termasuk penyakit batin yang akhirnya menatijahkan kedamaian jiwa, sikap optimis, meningkatkan motivasi dan menghilangkan rasa putus asa dalam kehidupan (Jumaida, 2018).

5. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, kajian ini menunjukkan bahawa syukur bukan sahaja memperkukuh hubungan manusia dengan Pencipta, bahkan mampu mengubah perspektif terhadap ujian hidup dan membina ketenangan dalaman. Sebagai salah satu kaedah penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs), nilai syukur perlu diberikan perhatian agar dapat disuburkan dalam diri. Keluasan konsep syukur juga perlu diberi faham agar tidak terhad kepada ungkapan pujian kepada Allah SWT bahkan menterjemahkannya dalam kehidupan tatkala menghadapi gelombang musibah dari masa ke masa. Syukur merupakan nilai yang perlu sentiasa ada dalam diri seseorang baik ketika tenang mahupun ketika dalam kesusahan. Ini kerana ia merupakan langkah untuk meningkatkan darjat ketakwaan di samping kaedah membina daya tahan diri dalam diri seseorang. Implikasinya, nilai syukur wajar dijadikan elemen teras dalam intervensi kerohanian dan pembangunan jati diri, khususnya dalam kalangan generasi muda yang terdedah kepada krisis makna hidup dan tekanan jiwa.

Penghargaan

Penulis merakamkan penghargaan atas sokongan yang diberikan oleh semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam penyelidikan ini. Terima kasih diucapkan kepada rakan sekerja dan kolaborator atas sokongan dan bantuan sepanjang proses penyelidikan.

Konflik Kepentingan

Penulis mengumumkan bahawa tidak ada konflik kepentingan yang berkaitan dengan penerbitan makalah ini.

Perisytiharan Penggunaan AI dalam Penyediaan Manuskrip

Penulis menggunakan Chatgpt untuk membantu menterjemah abstrak ke dalam bahasa Inggeris. Semua kandungan yang dihasilkan telah disemak dan disahkan oleh penulis, yang bertanggungjawab sepenuhnya untuk penyerahan akhir.

Sumbangan Penulis

Penulis mengesahkan sumbangan kepada kertas ini seperti berikut: **Penulisan artikel**, Nazneen Ismail, Nurzatil Ismah Azizan; **semakan dan edit**, Nazneen Ismail. Semua penulis telah mengkaji hasil dan meluluskan versi terakhir manuskrip.

Rujukan

Al-Qur'an al-Karim

- Abdul Mujib & Jusuf M. (2002). Nuansa-Nuansa Psikologi Islam. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Abdullah Khairi Haroon, Mohd Suhadi Mohamed Sidik (2022). Daya Tahan Diri Pelajar Tahfiz: Kajian Di JHEAIPP, *Journal Contemporary of Islamic Counselling Perspective* 1(1), 198-209.
- Abdullah, N.J. & Aziz, S. (2023). Kesejahteraan psikologi dan tekanan dalam kalangan kakitangan Jabatan Zakat di Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS). *Jurnal 'Ulwan Special Issues* 8(2), 284-294.
- Al Helmi Affendi, N.D., Khalid, N.F. & Baharudin, S.M. (2021). Kesan teknik Tazkiyatun an-Nafs untuk menangani kemurungan pelajar universiti. *E-Bangi Journal of Social Sciences and Humanities. Special Issue* 18 (10), 94-106.
- Al-Ghiyats, M.M.R. (2025). Larangan Putus Asa dalam Qs. Az-Zumar Ayat 53 (Telaah Hermeneutika Kontekstual Abdullah Saeed). Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Al-Mu'jam al-'Arabi al-Asasi. (1988). Beirut : Maktabat Lubnān Nāshirūn.
- Diana, R. R. (2018). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41-47.
<https://journal.uui.ac.id/Unisia/article/view/10495>
- Ida Ike Rahayu, Farida Agus Setiawati (2019). Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja, *Jurnal Ecopsy* 6(1), 50-57. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700>
- Jumaida, D. (2018). Ungkapan lafaz bermakna putus asa dalam al-Qur'an. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam - Banda Aceh.
- Kwong, J. M. C. (2024). Despair and Hopelessness. *Journal of the American Philosophical Association* 10(2), 225-242. doi:10.1017/apa.2022.50
- Macchia, L. (2023). Understanding Despair: The Role of Physical Pain. *American Journal of Health Promotion*, 37(6), pp. 763-765. doi: 10.1177/08901171231177849
- Mila Fatmawati, Ahmad Izzan, Dadang Darmawan. (2018). Analisis Semantik Kata Syukur Dalam al-Quran. *Jurnal Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 3 (1), 90-100.
- Muhd Fu'ad Abd al-Baqi. (2001). Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Quran al-Karim. Dar al-Hadis.
- Noraini Abdul Raop & Nor Ba' Yah Abdul Kadir (2011). Pengertian Hidup, Syukur dan Hubungannya dengan Kegembiraan Subjektif di Kalangan Pekerja, *E-Bangi: Journal of Social Sciences and Humanities* 6(2), 349-358.
- Sa'ari, C. Z. & Zaini, N. A. (2016). Terapi Spiritual Melalui Kaedah Tazkiyah al-Nafs oleh Syeikh Abdul Qadir al-Mandili dalam Kitab Penawar Bagi Hati Afkar: *Jurnal Akidah Dan Pemikiran Islam*, 18, 35-72.
<https://doi.org/10.22452/afkar.sp2016no1.2>
- Salim, M.N.N. (2023) Interpretasi ayat-ayat larangan putus asa sebagai penguat resiliensi dalam kitab tafsir An-Nuur karya Teungku Muhammad Hasbi Ash- Shiddieqy. Skripsi Sarjana Agama, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Tengku Sarina Aini Tengku Kasim, Syafiqah Solehah Ahmad & Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman. (2024). Psikoterapi Tasawuf dan Peranannya dalam Pengurusan Emosi Pelajar. *Journal of Islamic Educational Research (JIER)*, 10 (1), 62-69.
- Ulumuddin, M.I., Nurcholisho, L.R. & Shiqqid, N. (2020). Penafsiran al-Jilani terhadap ayat-ayat al-Quran tentang putus asa. *Al-Muntaha* 2 (2), 80-91. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/mth/article/view/4574>
- Wantini dan Ricki Yakup (2023). Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam, *Jurnal Studia Insania* 11(1), 33-49.
- Zulkifli Al-Bakri. (2023, 31 Mei). Maksud Hauqalah dan Kelebihannya. Maktabah AlBakri Sdn Bhd.
<https://zulkifliabakri.com/1715-maksud-hauqalah-dan-kelebihannya/> Dipetik pada 26 Julai 2025.