

SYUKUR SEBAGAI FONDASI *SELF COMPASSION*
(Studi Analisis Tafsir Maqashidi Atas QS. Luqman Ayat 12)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai
Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag)
Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*



Oleh :

NURUL AZIZAH

NIM : 2215050132

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Azizah

NIM : 2215050132

Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Tempat / Tanggal Lahir : Paraman Ampalu, 28 Desember 2003

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Syukur Sebagai Fondasi *Self Compassion* (Studi Analisis Tafsir Maqashidi Atas QS. Luqman ayat 12)" adalah hasil karya penelitian saya sendiri, bukan dibuat oleh orang lain. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila kemudian hari ditemukan kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut seutuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri. Demikianlah surat pernyataan ini saya tulis dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, 01 Juni 2026

Saya yang menyatakan

A red rectangular meter stamp with the text "METERAI TEMPEL" and a serial number "2AANK413450868" is visible. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Nurul Azizah

NIM. 2215050132

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “ Syukur Sebagai Fondasi *Self Compassion* (Studi Analisis Tafsir Maqashidi Atas QS. Luqman ayat 12)” disusun oleh Nurul Azizah dengan NIM 2215050132. Telah memenuhi ketentuan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke siding Munaqasyah.

Padang, 01 Juni 2026

Pembimbing I

Pembimbing II



Dra. Rahmi, M.Ag

NIP.197012081989102001



Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog

NIP. 199305312020122019

PERSETUJUAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi dengan judul “Syukur Sebagai Fondasi *Self Compassion* (Studi Analisis Tafsir Maqashidi Atas QS. Luqman Ayat 12)”, disusun oleh Nurul Azizah, NIM 2215050132, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, 09 Juni 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Padang, 09 Juni 2026

Tim Penguji Sidang Munaqasyah

Ketua



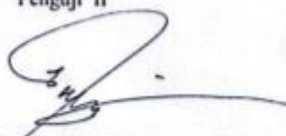
Dra. Rahmi, M.Ag
NIP. 197012081989102001

Penguji I



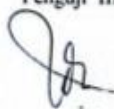
Muslim, M.Ag
NIP. 197012271997031003

Penguji II



Anggi Wahyu Ari, S.Th.I., MA.Hum
NIP. 198807192025211006

Penguji III



Dra. Rahmi, M.Ag
NIP. 197012081989102001

Penguji IV



Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog
NIP. 199305312020122019

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Setiyo, S.Ag, M.Pd
NIP. 197012302006041007

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi yang digunakan dalam penulisan tugas akhir di UIN Imam Bonjol Padang, disesuaikan dengan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor : 158 tahun 1987 dan Nomor : 0543/ u/ 1987. Adapun rinciannya sebagai berikut:

1. *Fonem* konsonan Arab, dalam sistem tulisan Arab seluruhnya dilambangkan dengan huruf, sebagian dengan tanda dan sebagian lainnya dengan huruf dan tanda sekaligus seperti berikut ini:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	A	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	kadan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	esdan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di

			bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	komaterbalik (di atas)
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

1. Vocal tunggal atau *monoftong* bahasa Arab yang lambangnya hanya berupa tanda atau harakat, transliterasi dalam tulisan latin dilambangkan dengan huruf sebagai berikut:

- a. Tanda *fathah* (َ) dilambangkan dengan huruf a.

Misalnya : أربعة ditulis *arba’ah*

b. Tanda *kasrah* (ِ) dilambangkan dengan huruf i.

Misalnya : سئل ditulis suila

c. Tanda *dhammah* (ُ) dilambangkan dengan huruf u.

Misalnya : ينسى ditulis Yunus

2. Vocal rangkap atau *diftong* Bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dengan huruf, transliterasinya dalam tulisan latin dilambangkan dengan gabungan huruf vocal rangkap او dilambangkan dengan gabungan huruf a dan w (aw) misalnya شوكانى = syawkaniy.

3. Kata sandang dalam sistem tulis arab dilambangkan dengan huruf (ال) transliterasinya adalah al, misalnya (القول المفيد) di tulis al-qaul al-mufid.

4. Hamzah (ء) yang terletak di tengah dan akhir kata ditransliterasikan dengan apostrof. Adapun hamzah yang terletak di awal kata tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab, huruf hamzah menjadi alif.

Misalnya أمناء ditulis *ummana'*. Penulisan seperti ini dikecualikan.

a. Nama atau kata yang dirangkai dengan kata Allah, ditulis menjadi satu, seperti (عبدالله) ditulis Abdullah.

b. Kata yang diserap secara baku dalam Bahasa Arab Indonesia, ditulis dengan ejaan Indosnesia seperti (صلاة) ditulis shalat.

c. Nama kota yang sudah populer dengan tulisan latin, ditulis sesuai dengan nama yang populer tersebut seperti (قاهرة) ditulis Kairo.

DAFTAR SINGKATAN

SWT : *Subahanahu wa Ta'ala*

SAW : *Shallallahu 'alaihi wasallam*

H : Hijriyah

M : Masehi

Q.S : Qur'an Surah

Vol. : Volume

No : Nomor

Cet. : Cetakan

hlm. : Halaman

t.th : Tanpa Tahun

ABSTRAK

Skripsi ini mengangkat judul “**Syukur Sebagai Fondasi *Self Compassion* (Studi Analisis Tafsir Maqashidi Atas QS. Luqman Ayat 12)**” ditulis oleh Nurul Azizah, NIM 2215050132 Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya masalah psikologi di era modern, seperti mengkritik diri (*self judgment*), membandingkan penderitaan dengan orang lain, perasaan pasrah, terlalu fokus pada keterbatasan diri dan sebagainya. Al-Qur’an dalam QS. Luqman ayat 12 memaparkan konsep syukur sebagai fondasi *Self Compassion*. Tujuan dari penelitian ini, yaitu menjelaskan penafsiran QS. Luqman ayat 12 tentang syukur, menjelaskan dimensi *maqashid* yang terkandung dalam perintah syukur pada QS. Luqman ayat 12 dan relevansinya terhadap pembentukan *self compassion*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu kualitatif dengan jenis kepustakaan atau *library research*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi dan teknik analisis datanya menggunakan *deskriptif-analitis* dengan pendekatan *Tafsir Maqashidi* yang dikemukakan oleh Abdul Mustaqim dan dikonstruksikan dengan teori psikologi positif (*Gratitude*/kebersyukuran dan *self compassion*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: *Pertama*, penafsiran syukur dalam QS. Luqman ayat 12 dipahami sebagai tindakan yang didasari oleh keselarasan antara ilmu dan amal atau kecerdasan spiritual dan intelektual. Selanjutnya, syukur atas dasar tersebut dapat menciptakan bentuk perlakuan baik terhadap diri sendiri. *Kedua*, dimensi *maqashid* dalam perintah syukur mencakup pada perlindungan jiwa (*hifz al-nafs*), akal (*hifz al-‘aql*), agama (*hifz al-din*) dan harta (*hifz al-mal*) serta mencakup nilai kemanusiaan, keadilan dan tanggung jawab. *Ketiga*, konsep syukur dalam QS. Luqman ayat 12 ini memiliki relevansi atau berbanding lurus dengan tiga aspek *self compassion* Kristin Neff, yaitu *self kindness* (kebaikan diri), *mindfulness* (kesadaran penuh) dan *common humanity* (kesadaran kemanusiaan). Semakin sering seseorang bersyukur, maka semakin banyak manfaat yang ia dapat dan semakin sayang ia pada dirinya sendiri (*Self Compassion*). Syukur yang dipahami secara *tafsir maqashidi* merupakan kunci spiritual untuk membangun *self compassion* secara utuh di tengah tantangan kehidupan modern.

Kata Kunci : Syukur, *Self Compassion*, Tafsir Maqashidi, QS. Luqman Ayat 12.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan limahan rahmat, nikmat dan kaunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Syukur Sebagai Fondasi *Self Compassion* (Studi Analisis Tafsir Maqashidi Atas QS. Luqman Ayat 12)”**. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memebrikan contoh teladan kepada umat Islam di sepanjang zaman. Semoga kita selalu berada dalam norma dan sprit al-Qur’an dan as-Sunnah yang telah diwariskan kepada umat Islam. Peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari perhatian pembimbing dan dukungan dari berbagai pihak yang sangat berarti dan berharga bagi peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Ibu Prof. Dr. Martin Kustati, M.Pd beserta jajarannya yang telah berupaya meningkatkan proses belajar mengajar di lingkungan UIN Imam Bonjol Padang dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, yaitu Bapak Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd, serta Bapak Toni Markos, M.Ag selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, kepada Bapak Bilfahmi Putra, S.Th.I., M.Ag

selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.

3. Ibu Dra. Rahmi, M.Ag selaku pembimbing I dan Ibu Mai Tiza Husna, M.Psi. Psikolog selaku pembimbing II yang memberikan bimbingan dan arahnya kepada peneliti dengan penuh kesabaran, keikhlasan dan rasa tanggung jawab, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ibu Dr. Ilhamni, Lc., M.Ag selaku pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti.
5. Seluruh Bapak/Ibu dosen FUSA UIN Imam Bonjol Padang yang telah berupaya memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama berkuliah di Univeritas ini.
6. Kedua orangtua tercinta yaitu Bapak Indrawadi dan Ibu Elvi Satria yang tak pernah putus mendo'akan yang terbaik, pengorbanan tanpa pamrih, serta kesabaran tanpa batas menjadi kekuatan terbesar penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Karya ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan cinta pertama untuk kalian.
7. Kepada adik-adikku tersayang, Salsabila, Asyraf, Ahla, Baihaqi dan A'dzami terima kasih telah menjadi penghibur di kala penat, teman bertukar pikiran dan sumber semangat yang selalu mewarnai hari-hari penulis.
8. Seluruh keluarga besar, Mamak Manlaila Rahmad, Bunde Afrita Angrayni, kakek Ramlan dan nenek Yuliadri, Ocu Maimun Asma, Bapak Shodiqin, Ayah Mister dan keluarga lainnya yang tidak bisa disebutkan

satu-satu, atas segala bentuk dukungan, do'a, motivasi dan kebersamaan yang senantiasa diberikan selama proses Akademik.

9. Teman-teman seperjuangan Ulfa Nur'aini, Reda Febrina, Wulan Septiyani, Nova Yanti Pulungan, Dedek Widiya Astuti dan teman-teman lainnya yang telah menemani, mendukung dan saling tolong menolong selama kuliah.
10. Kepada Akhwat Wisma Salsabila, Mujahidah, Mir'ah, serta pengurus dan anggota BSO-FKRS dan UKM KSI UA yang telah mengisi hari-hari penulis selama menjalani proses perkuliahan.

Dukungan, doa dan bantuan dari berbagai pihak merupakan kekuatan utama bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah dibeikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. *Aamiin ya rabbal 'alamin.*

Padang, 03 Juni 2026

Peneliti



Nurul Azizah

NIM. 2215050132

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
DAFTAR SINGKATAN.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional.....	9
F. Tinjauan Pustaka	10
G. Sistematika Penulisan	11
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Konsep Syukur	15
1. Pengertian Syukur	15
2. Syukur Dalam Perspektif Psikologi.....	17
3. Pembagian-Pembagian Syukur	21
B. <i>Self Compassion</i>	23
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	23
2. <i>Self Compassion</i> Dalam Perspektif Islam	25
3. Komponen <i>Self Compassion</i>	27
4. Faktor Yang Mempengaruhi	30
C. Hubungan Syukur/ <i>Gratitude</i> dengan <i>Self Compassion</i>	33
D. <i>Tafsir Maqashidi</i>	35
1. Pengertian <i>Tafsir Maqashidi</i>	35

2. Sejarah <i>Tafsir Maqshidi</i>	37
3. Hakikat Dan Urgensi <i>Tafsir Maqashidi</i>	43
4. Nilai Fundamental Dan Aspek Kemaslahatan <i>Tafsir Maqashidi</i> ..	44
5. Prinsip dan Langkah Metodologi Penafsiran Pendekatan <i>Tafsir Maqashidi</i>	46
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Penelitian	49
B. Sumber Data	50
C. Teknik Pengumpulan Data	51
D. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Penafsiran QS.Luqman Ayat 12 Tentang Syukur.....	54
B. Dimensi <i>Maqashid</i> Yang Terkandung Dalam Perintah Syukur Pada QS. Luqman Ayat 12	68
C. Relevansi Konsep Syukur Dalam QS. Luqman Ayat 12 Terhadap Pembentukan <i>Self Compassion</i>	75
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
DAFTAR KEPUSTAKAAN	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	93