

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self compassion berawal dari istilah *compassion* yang berasal dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein* yang artinya menderita, menjalani atau merasakan. *Self compassion* menunjukkan sikap kepedulian dan keterbukaan terhadap diri sendiri, tidak menghakimi serta memiliki rasa perhatian dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi berbagai masalah kesulitan atau penderitaan. Individu memahami bahwa setiap kegagalan, kesulitan dan kekurangan yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup dan pada umumnya manusia pasti akan mengalaminya.¹

Self compassion dipahami dengan bagaimana seseorang itu memperlakukan dan berdialog dengan diri sendiri dalam suatu keadaan, situasi terutama pada saat merasakan kesulitan. *Self compassion* sangat penting dimiliki seseorang guna untuk meningkatkan daya tahan emosional, membantu menghadapi masalah hidup dengan baik dan sehat serta memperkuat kesehatan mental.²

Sebuah penelitian menjelaskan, ketika kemampuan dalam kasih sayang pada diri sendiri meningkat, maka sikap kepedulian terhadap

¹ Annisa Zakaria Putri,” Pengaruh Self-Compassion, Syukur, Dukungan Sosial Dan Faktor Demografis Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja”, Skripsi, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2024), hlm. 32-33.

² Livia Yulawati, dkk, *Pendidikan Karakter, Moral, Religiusitas*, (Surabaya Jawa Timur: Universitas Ciputra, 2025), hlm. 142-143.

orang lain juga akan muncul. Seseorang yang memiliki *Self compassion* memungkinkan dapat mengenali titik kelemahan pada dirinya dan akan mencari solusi yang efektif saat mengalami berbagai permasalahan karena ia sudah memahami dan mengenal dirinya sendiri.³ Oleh sebab itu, dengan *Self compassion* ini seseorang akan menerima setiap yang terjadi pada dirinya dan orang lain, baik itu dari kelebihan, kekurangan, kesalahan dan kegagalan.

Kurangnya *Self compassion* pada seseorang akan berpengaruh pada kondisi psikologinya, seperti *stress*, *depresi*, mengkritik diri sendiri, kecemasan dan sebagainya. Kemudian, jika *Self compassion* pada remaja rendah, maka akan berakibat pada proses penerimaan diri, sulit untuk memaafkan diri saat menghadapi masalah sehingga dengan adanya emosi negatif ini dapat merusak kondisinya dalam melewati masa transisi remaja.⁴ Pada zaman modern, masih banyak orang-orang yang merasa sulit untuk menerima diri, merasa cemas ketika mengalami kegagalan, kekurangan dan kesulitan hidup, menyalahkan diri sendiri, tidak puas atas pencapaiannya dan sebagainya.

Islam sebagai agama yang *kamilah*, juga mengajarkan gagasan penting tentang belas kasih dan kepedulian terhadap diri sendiri. Hal ini terwujud melalui visi ajaran islam yang membawa rahmat bagi seluruh

³ Hutomo Widhi Rananto, Farida Hidayati, “ Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Nasima Semarang”, *Jurnal Empati*, Vol.6(1), 2017, hlm.234.

⁴ Nellinda Syafitri, “Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesehatan Mental Melalui Mediasi Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Kota Medan”, Tesis, (Medan : Universitas Medan Area, 2024), hlm.44.

alam. Sebagaimana dalam firman Allah, QS. Al-Anbiya' ayat 107, yang berbunyi:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ (١٠٧)

Artinya: “Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad), melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam”.

Ayat di atas menegaskan bahwa Nabi Muhammad diutus sebagai pembawa rahmat, kedamaian, kasih sayang dan keadilan untuk seluruh makhluk di alam semesta, membawa petunjuk untuk menuju pada jalan kebaikan dan kebenaran. Selanjutnya, ayat di atas juga mengajarkan bahwa pentingnya untuk menerapkan kasih sayang terhadap diri sendiri dan orang lain dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada saat menghadapi tantangan.⁵

Salah satu hal untuk mencapai kesempurnaan hidup adalah dengan bersyukur.⁶ Kata syukur terulang sebanyak 75 kali, yang tersebar dalam 69 ayat dan 37 surah, terbagi ke dalam 18 bentuk di dalam Al-Qur'an. Adapun pengelompokannya, yaitu ayat dan surah yang menjelaskan tentang perintah bersyukur, terdapat dalam (QS. Al-Baqarah ayat 52, 152, 172, QS. Al-An'am ayat 114, QS. An-Nahl ayat 114, dan QS. Luqman ayat 14. Alam dan tubuh yang menuntut syukur, terdapat dalam (QS Al-A'raf ayat 10, QS. Al-Anfal ayat 26, QS. Yunus ayat 60, QS. Al-Hajj ayat 36, QS. Al-Mu'minun ayat 78, QS. Al-Furqan ayat 62, QS. Al-

⁵ Dinatul Afifah, “Gambaran Self Compassion Pada Remaja Broken Home Di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar”, Skripsi, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2023), hlm. 31.

⁶ Noerhidayatullah, *Insan Kamil*, (Jakarta: Intimedia dan Nalar, 2002), hlm. 103.

Qashash ayat 73, QS. Ar-Rum ayat 46, QS. As-Sajdah ayat 9, QS. Fatir ayat 12, QS. Yasin ayat 35 dan 73, QS. Ghafir ayat 61 dan QS. Al-Jatsiyah ayat 12.

Selanjutnya, berupa manfaat dan janji Allah bagi yang bersyukur, terdapat dalam QS. Al-Imran ayat 144-145, QS. An-Nisa' ayat 147, QS. Ibrahim ayat 7, QS. An-Naml ayat 40, QS. Luqman ayat 12, QS. Al-Ahqaf ayat 15 dan QS. Az-Zumar ayat 7. Teguran atas sedikitnya manusia bersyukur, terdapat dalam (QS. Al-A'raf ayat 17, QS. Al-Mulk ayat 23, QS. Al-Insan ayat 3, QS. Al-'Adiyat ayat 6. Sejarah Nabi dan kaum terdahulu, terdapat dalam (QS. Al-Baqarah ayat 56, 185, QS. Al-Imran ayat 123, QS. Al-Isra' ayat 3, QS. Al-Anbiya ayat 80, QS. An-Nahl ayat 121, QS. Saba' ayat 13, 15, dan QS. Al-Qamar ayat 35.⁷

Dari penjelasan ayat dan surah mengenai syukur diatas, penelitian ini akan mengkaji pada aspek manfaat dan janji Allah bagi yang bersyukur. Namun demikian, dari seluruh ayat dan surah dalam aspek tersebut, peneliti hanya mengambil dan fokus pada QS. Luqman ayat 12 saja. yang berbunyi:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ (١٢)

Artinya: “Dan sungguh, telah kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Dan siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Dan

⁷ Muhammad Fuad ‘Abd Al-Baqi, *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur’an Al-Karim*, (Kairo: Dar Al-Hadits, 2007), hlm. 385-386.

siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”. (QS. Luqman ayat 12)

Ayat di atas menjelaskan bahwa rasa syukur mencerminkan implementasi hikmah yang diberikan oleh Allah SWT. Manfaat dari sikap bersyukur pada hakikatnya akan kembali kepada individu itu sendiri. Sebaliknya, perilaku kufur nikmat sama sekali tidak merugikan pencipta, melainkan mencelakai diri sendiri, mengingat Allah SWT Maha Kaya dan Maha Terpuji.

Dalam *Tafsir Al-Azhar*, Hamka mengkritik individu yang mengabaikan limpahan nikmat Allah SWT sebagai seseorang yang bermoral rendah. Mengingat nikmat-Nya tidak terhitung, ungkapan syukur atas karunia tersebut sebenarnya merupakan bentuk kebaikan bagi diri manusia itu sendiri. Sikap ini selaras dengan konsep menghargai kebaikan pihak lain, yang mencerminkan keluhuran budi pekerti. Oleh karena itu, individu yang menghormati eksistensi dirinya akan senantiasa bersyukur demi meningkatkan martabat diri pribadi, sebab peningkatan nikmat tidak sedikit pun mengurangi keagungan Allah, melainkan merugikan manusia itu sendiri.⁸

Menurut Quraish Shihab, konsep syukur direpresentasikan melalui sikap syukur. Proses bersyukur menjadi sarana bagi manusia untuk mengenali Allah dan mengidentifikasi setiap pemberi-Nya. Pengenalan ini berimplikasi pada lahirnya rasa kagum dan ketaatan teologis. Lebih lanjut,

⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta : Pustaka Panjimas, 2006), Jilid 5, Juz 21, hlm. 96.

pemahaman yang tepat mengenai fungsi regulatif dan nikmat tersebut memberikan landasan epistemologis yang benar, sehingga mendorong tumbuhnya motivasi untuk beramal. Agar apa yang dilakukan itu bersifat terpuji, maka unsur yang harus dipenuhi, yaitu perbuatannya baik/indah, adanya kesadaran penuh dari pelaku serta terbebas dari segala bentuk intimidasi maupun paksaan.⁹

Menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya yang berjudul *Tafsir Al-Munir*, hikmah yang dibeikan kepada Luqman adalah sebagai taufik pendorong dalam mengaplikasikan ilmu dan pemahaman. Hikmah tersebut meliputi kemampuan bertindak atas dasar pengetahuan yang benar, kepedulian sosial untuk saling mengingatkan pada kebaikan serta memanfaatkan seluruh anggota tubuh demi kemaslahatan yang selaras dengan tujuan penciptaannya. Dengan demikian, individu yang merealisasikan kesyukuran serta ketaatan kepada Allah SWT pada hakikatnya sedang mengupayakan kemanfaatan dan pahala bagi eksistensi dirinya, baik di dunia maupun di akhirat.¹⁰

Jika ditinjau melalui pendekatan *tafsir maqashidi*, QS. Luqman ayat 12 ini tidak hanya dipahami secara tekstual tentang perintah bersyukur, akan tetapi juga pada tujuan utama (*maqashid*) yang hendak diwujudkan oleh Al-Qur'an bagi kemaslahatan jiwa manusia. Selama ini, syukur sering kali dipandang murni sebagai dimensi hubungan makhluk

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Putaka, 2012), Jilid 11, hlm. 122-124.

¹⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, (Damaskus: Dar al-Fikr, 1991), Jilid 11, hlm. 166.

dengan pencipta. Padahal, redaksi “*yasykur linafsih*” (bersyukur untuk dirinya sendiri) mengindikasikan adanya dampak psikologis positif yang besar bagi pelaku syukur itu sendiri, salah satunya dalam membentuk ketahanan mental untuk menerima kekurangan dan kegagalan diri (*self compassion*).

Berdasarkan paparan di atas, membuka ruang bagi penulis untuk mengkaji dan meneliti lebih lanjut terkait bagaimana ajaran Al-Qur'an terkhusus pada QS. Luqman ayat 12 mengenai syukur yang dapat dipahami dan diterapkan dalam membentuk sikap positif manusia terhadap dirinya sendiri. Penelitian ini menawarkan pendekatan baru yang lebih komprehensif, tidak hanya menyentuh aspek spritual dan moral akan tetapi juga menunjukkan relevansi ayat terhadap psikologi manusia. Berangkat dari hal tersebut, maka penulis merumuskan penelitian ini dalam bentuk skripsi yang berjudul “**Syukur Sebagai Fondasi Self Compassion (Studi Analisis Tafsir Maqashidi Atas QS. Luqman Ayat 12).**”

B. Rumusan dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana konsep syukur dalam QS. Luqman ayat 12 menjadi fondasi *Self Compassion* yang ditinjau dari *tafsir maqashidi*?

Agar pembahasan dalam penelitian lebih terarah, maka penulis memberikan batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran QS. Luqman ayat 12 tentang syukur ?
2. Apa saja *maqashid* yang terkandung dalam perintah syukur pada QS. Luqman ayat 12 ?
3. Bagaimana relevansi konsep syukur dalam QS. Luqman ayat 12 terhadap pembentukan *self compassion*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Menganalisis dan menjelaskan penafsiran QS. Luqman ayat 12 tentang syukur
2. Mengetahui dan menjelaskan *maqashid* yang terkandung dalam perintah syukur pada QS. Luqman ayat 12
3. Mengetahui dan menjelaskan relevansi konsep syukur dalam QS. Luqman ayat 12 terhadap pembentukan *self compassion*

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik untuk memperluas wawasan dan keilmuan terkhususnya dalam bidang ilmu al-qur'an dan tafsir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan keilmuan dan *literature* ilmiah terkait kekoherensian ilmu Islam dengan psikologi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta pengetahuan bagi mahasiswa dan pembaca tentang syukur sebagai dasar dari kesehatan mental terkhusus pada *self compassion*. Disamping itu, pembahasan ini diharapkan mampu mengedukasi publik serta sivitas mahasiswa untuk mengoptimalkan *self compassion* nya, di mana syukur dijadikan sarana strategis untuk mewujudkan kesejahteraan mental yang baik dan sehat.

E. Definisi Operasional

Guna menghindari kerancuan serta mempermudah interpretasi terhadap objek kajian dalam penelitian ini, maka penulis memberikan penjelasan terkait judul yang diangkat, yaitu:

1. Syukur

Dalam Al-Qur'an, syukur merupakan sikap batin yang lahir dari kesadaran akan nikmat yang diberikan Allah SWT, diwujudkan melalui ucapan lisan, pengakuan hati dan perbuatan. Keberadaan rasa syukur berimplikasi pada lahirnya orientasi hidup yang positif bagi individu dan diidentifikasi sebagai salah satu indikator penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.¹¹

¹¹ Wicaksono dan Susilowati, "Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Prosocial Terhadap Psychological Well-being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.3, No.2, hlm. 196-208.

2. Fondasi

Fondasi adalah dasar atau penopang untuk sesuatu, titik fokus atau titik awal sesuatu dan fondasi tempat sesuatu dibangun.¹²

3. *Self Compassion*

Self compassion didefinisikan sebagai suatu sikap atau perbuatan untuk peduli serta menyayangi diri sendiri dengan menerima segala kekurangan dan kelebihan diri sendiri, kemampuan individu untuk memahami emosi yang dirasakan serta memiliki keberanian dan ketegasan sehingga tidak ada orang lain yang dapat melanggar batas pribadi.¹³

4. *Tafsir Maqashidi*

Tafsir Maqashidi adalah model pendekatan penafsiran Al-Qur'an yang memberikan penekanan terhadap dimensi *maqashid al-qur'an* dan *maqashid al-syari'ah*, tidak hanya berfokus pada makna literal teks yang eksplisit, melainkan mencoba mencari maksud dibalik teks yang implisit dalam setiap perintah dan larangan Allah dalam al-qur'an.¹⁴

5. Surah Luqman

Surah Luqman merupakan golongan surah Makkiyah yang terdapat dalam surah ke 31, Juz 21 dan terdiri dari 34 ayat. Dinamai surah

¹² Arip Amin dan Muaz, *Landasan Pendidikan*, (Jawa Barat : PT. Harmoni Anak Negeri, 2024), hlm. 62.

¹³ Leni Suhartati, *Pulang Ke Dalam Diri Sendiri : Inner Child Healing Journey*, (Makassar : Idebuku, 2025), hlm. 88.

¹⁴ Abdul Mustaqim, *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam*, (Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga, 2019), hlm. 12-13.

Luqman karena dalam surah ini menceritakan mengenai kisah seorang bapak bernama Luqman yang memberikan pendidikan kepada anaknya melalui nasihat. Seperti ayat 12 yang menceritakan tentang Luqman yang menerima hikmah dari Allah SWT.¹⁵

Berdasarkan definisi operasional di atas, yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah penelitian yang kritis dan teliti tentang syukur sebagai fondasi *self compassion* (studi analisis Tafsir Maqashidi atas QS.Luqman ayat 12).

F. Tinjauan Pustaka

Peneliti menelaah beberapa karya ilmiah yang mengarah atau mirip dengan penelitian penulis. Tujuan dilakukan penelaahan ini, yaitu untuk menjelaskan sisi berbedanya sekaligus sebagai antisipasi pada karya ini agar terhindar dari yang namanya *plagiat* dan ciplakan karya yang sudah ada.

Skripsi Nitya Henesta Ramadhonis yang berjudul “*Hubungan Kebersyukuran Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*”, menjelaskan dan membuktikan adanya hubungan kebersyukuran dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemic covid-19.¹⁶ Penelitian ini berbeda dengan penulis, penulis mengkaji syukur dalam QS. Luqman ayat 12 sebagai fondasi dari *self compassion*.

¹⁵ Indah Kartika Sari, “ ‘Ibrah Kisah Luqman Al-Hakim Dalam Pendidikan Karakter Pada Anak (Telaah Penafsiran Wahbah az-Zuhaili atas Surah Luqman Ayat 12-19 dalam Tafsir *Al-Munir*’”, Skripsi, (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2020), hlm. 57.

¹⁶ Nitya Henesta Ramadhonis, “Hubungan Kebersyukuran Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19”, (Riau:UIN SUSKA,2022, hlm. Xiii.

Artikel yang ditulis oleh Wantini dan Ricki Yakup, yang berjudul *“Konsep Syukur dalam Al-Qur’an dan Hadist Prespektif Psikologi Islam”*. Artikel ini menguraikan tentang konsep syukur dalam prespektif psikologi Islam dengan menggunakan ayat-ayat al-qur’an dan hadis-hadis sebagai referensi.¹⁷ Berbeda dengan penelitian ini, penulis mengkaji syukur dalam QS. Luqman ayat 12 sebagai fondasi *Self Compassion* dengan menggunakan *tafsir maqashidi*.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hanifa Amali Hasna dkk, dalam artikel yang berjudul *“Hubungan Antara Syukur dan Self Compassion dengan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa”*, bertujuan mengeksplorasi keterkaitan antara syukur dan *self compassion* dengan tindakan prososial pada mahasiswa di lingkungan Universitas Sebelas Maret. Data dalam artikel tersebut diperoleh melalui alat ukur dengan skala syukur ($\alpha=0.897$), skala *self compassion* ($\alpha=0.902$) dan skala perilaku prososial ($\alpha=0.885$).¹⁸ Kebaruan riset ini dibanding penelitian tersebut berada pada objek materialnya, di mana penulis mengkaji ayat al-qur’an bertema syukur sebagai fondasi primer dalam melandasi pembentukan aspek *self compassion*.

Tinjauan selanjutnya berasal dari skripsi Annisa Azka Nurushsabbah, yang berjudul *“Hubungan Self Compassion dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan”*. Penelitian ini

¹⁷ Wantini dan Ricki Yakup, “Konsep Syukur dalam Al-Qur’an dan Hadist Prespektif Psikologi Islam”, *Jurnal Studia Insania*, Vol.11, No.1, 2023, hlm.33.

¹⁸ Hanifa Amali Hasna, dkk, “Hubungan Antara Syukur dan Self Compassion dengan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, Vol.7, No.2, 2022, hlm.109.

menggunakan desain korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Studi tersebut menyimpulkan bahwa pengelolaan stres atau tekanan hidup sehari-hari pada remaja panti asuhan menuntut adanya kesadaran diri serta optimalisasi relasi dukungan sosial.¹⁹ Penelitian ini berbeda dengan penulis, penulis menggunakan metode kualitatif, yang objeknya QS. Luqman ayat 12 dengan menggunakan *tafsir maqashidi*. .

Skripsi Alifatul Maula, yang berjudul “*Syukur Dalam Al-Qur’an dan Implikasinya Terhadap Self Love*”, penelitian ini menjelaskan tentang makna syukur dalam al-qur’an secara umum, mencakup seluruh ayat yang memuat kata syukur dan menjelaskan hubungan antara syukur dan *self love*. Menggunakan pendekatan tematik (*maudhu’i*) dan analisis terhadap ayat-ayat syukur pada seluruh surah di dalam al-qur’an.²⁰ Berbeda dengan penelitian ini, penulis tidak mengkaji secara keseluruhan tentang ayat-ayat syukur, namun hanya pada QS. Luqman ayat 12 .

Artikel Adiba Nabila, yang berjudul “*Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis*”. Penelitian ini mengambil teori Kristin Neff dan menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*). Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa adanya faktor internal, yaitu transisi antara fase remaja ke dewasa serta adanya faktor eksternal berupa tuntutan dari lingkungan sekitar seperti orang tua dan media sosial. Oleh sebab itu,

¹⁹ Annisa Azka Nurushsabbah, “Hubungan Self Compassion dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan, (Riau: UIN SUSKA,2024), hlm.xiv.

²⁰ Alifatul Maula, “Syukur Dalam Al-Qur’an dan Implikasinya Terhadap Self Love”, Skripsi,(Kediri: IAIN Kediri,2023), hlm. x.

individu yang berusia antara 18-30 inilah yang kerap mengalami *quarter life crisis*. Menyebutkan bahwa kegagalan serta kekurangan merupakan ujian (QS. Al-Ankabut:2-3), tidak menghakimi secara berlebihan (QS. Al-Hasyr:18) dan dalam menghadapi ujian harus dengan bersabar (QS. Al-Baqarah:45).²¹ Penelitian ini berbeda dengan penulis, penulis menggunakan QS. Luqman ayat 12 sebagai subjek atau pintu masuk untuk melakukan penelitian. Menggunakan *tafsir maqashidi* untuk menggali tujuan (*maqashid*) yang terkandung dalam surah tersebut.

Artikel Ismi Zulaehah dan Sri Kushartati, yang berjudul “Pelatihan Syukur Untuk Meningkatkan Self Compassion pada Caregiver dengan Down Syndrome”, meneliti syukur dan *self compassion* yang subjeknya adalah orang yang *down syndrome* dengan menggunakan metode eksperimen.²² Berbeda dengan penelitian ini, penulis menggunakan ayat al-qur'an mengenai syukur sebagai subjeknya dan menggunakan penelitian kualitatif.

Berdasarkan studi pustaka yang telah penulis telusuri dan paparkan di atas, maka jelaslah berbeda penelitian yang penulis teliti dengan yang telah ada dan penelitian yang akan penulis teliti ini belum ada yang menelitinya.

²¹ Adiba Nabila, “Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis”, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No.1, 2020, hlm 25.

²² Ismi Zulaehah dan Sri Kushartati, “Pelatihan Syukur Untuk Meningkatkan Self Compassion pada Caregiver dengan Down Syndrome”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.9, No.2, hlm. 206-218.

G. Sistematika Penulisan

Agar terarahnya penelitian ini dengan baik dan sistematis, maka penting untuk menyusun sistematika penulisannya, yaitu :

- BAB I** : Pendahuluan yang menguraikan tentang latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi operasional, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan.
- BAB II** : Merupakan landasan teoritis tentang konsep syukur, konsep *self compassion*, *tafsir maqashidi* dan hubungan syukur dengan *self compassioan*
- BAB III** : Menjelaskan tentang metode penelitian yang berupa jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.
- BAB IV** : Merupakan hasil penelitian dan pembahasan yang berisi tentang analisis *tafsir maqashidi* syukur pada QS.Luqman ayat 12 sebagai fondasi *self compassion*.
- BAB V** : Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran