

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

1.1 Syukur

Syukur termasuk tempat persinggahan yang paling tinggi dan lebih tinggi daripada ridha. Ridha merupakan satu tahapan dalam syukur. Sebab mustahil ada syukur tanpa adanya ridha. Syukur merupakan sebagian dari iman, sebagian lainnya adalah sabar. Allah memerintahkan manusia untuk bersyukur dan melarang kebalikannya, memuji pelakunya, mensifatinya sebagai makhluk-Nya yang khusus, menjanjikan kepadanya dengan pahala yang baik, menjadikan syukur sebagai sebab untuk mendapatkan tambahan karunia-Nya, memelihara dan menjaga nikmat-Nya.¹

Orang-orang yang bersyukur adalah mereka yang dapat mengambil manfaat dan pelajaran dari ayat-ayat-Nya, mengambil salah satu dari asma'-Nya, karena Allah adalah Asy-Syakur, yang berarti menghantarkan orang yang bersyukur kepada Dzat yang disyukurinya, sementara orang-orang yang bersyukur di antara hamba-hamba-Nya amat sedikit.² Allah befirman:

¹ Al-jauziyah, I. Q. 1998. Madarijus Salikin Jenjang Spiritual Para Penempuh Jalan Ruhani. Jakarta : Robbani Press. Hlm: 286

² <http://sufismenews.blogspot.com/2011/04/syukur-ibnu-qayyim-al-jauziyah-dalam.html>

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَاَشْكُرُوْا لِلّٰهِ اِنْ كُنْتُمْ تَعْبُدُوْنَ



Artinya : Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah. (Al-Baqaroh : 171)

وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُوْنِ اُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْۤا وَّجَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْاَبْصَرَ وَالْاَفْئِدَةَ

لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ

Artinya : Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur. (An-Nahl: 78).

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

7. Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".(Ibrahim: 7)

أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلُوكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَةِ اللَّهِ لِيُرِيكُمْ مِنْ آيَاتِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ

شُكُورٍ

31. Tidakkah kamu memperhatikan bahwa Sesungguhnya kapal itu berlayar di laut dengan nikmat Allah, supaya diperlihatkan-Nya kepadamu sebahagian dari tanda-tanda (kekuasaan)-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi semua orang yang sangat sabar lagi banyak bersyukur. (Luqman: 31).

Keempat ayat di atas menjelaskan bahwa pada hakekatnya, manusia diciptakan oleh Allah SWT semata-mata untuk bersyukur kepada-Nya, tidak ada tujuan lainnya.

1.1.1 Pengertian Syukur

Menurut Emmons, dalam kamus bahasa Inggris Oxford, mendefinisikan syukur sebagai sifat atau kondisi berterimakasih; apresiasi sebuah kecenderungan atau kehendak hati untuk membalas kebaikan. Syukur dikenal dengan istilah gratitude. Kata gratitude berasal dari bahasa latin gratia, yang berarti kebaikan atau kemurahan hati dan gratis yang berarti menyenangkan. Arti dari bahasa latin ini berarti harus melakukan sesuatu dengan kebaikan, kedermawanan, kemurahan hati, dan keindahan memberi dan menerima atau mendapatkan sesuatu secara cuma-cuma.³

Syukur menurut bahasa adalah terlihatnya bekas (pengaruh) makanan pada tubuh binatang dengan kasat mata (jelas)

³ Qoyyimah, NR Hidayatul. Perbedaan Tingkat Syukur Ditinjau Dari Kepribadian (Big Five Personality) Pada Santri Pondok Pesantren Putrid Al-Hikmah Al-Fatimiyah Joyosuko Malang. Skripsi. Hal 31

Syukur itu ditujukan pada hal-hal lain yang merupakan objek termasuk manusia, benda-benda selain manusia (nonhuman) yang disengaja (Tuhan, hewan, dan kosmos). Syukur adalah perasaan baik. Solomon mendeskripsikan bahwa pada hakekatnya syukur sebagai penghargaan diri (self-esteeming). Menurut Emmons, syukur juga merupakan sebuah motivasi. Ketika kita merasa berterimakasih atau bersyukur, kita tergerak untuk berbagi kebaikan yang telah kita terima dengan orang lain.⁴

Definisi lainnya, menurut McCullough, dkk (2001) bahwa syukur sebagai perasaan moral, yaitu sebagai sebuah reaksi afektif untuk menerima pertolongan dari orang lain dan syukur berfungsi sebagai barometer, motif, dan reinforcer moral. Syukur sebagai respon emosional untuk tindakan moral orang lain atas kepentingan orang yang ditolong (beneficiary). Dan syukur dialami ketika seseorang menerima sebuah pemberian yang bernilai atau kebaikan yang dengan sengaja telah disediakan oleh seseorang (benefactor), biasanya beberapa penghargaan untuk orang itu.⁵

Lebih dari 200 tahun yang lalu (McCullough, dkk., 2001), para teorisi dan ilmuwan telah berteori tentang sifat dasar psikologis syukur (*the psychological nature of gratitude*). Berbagai teori ini berpadu dengan baik dalam sebuah kerangka yang mengkonsepkan syukur sebagai sebuah perasaan moral (moral affection/emotion).⁶

a. Theory of moral sentiments

Dipelopori oleh Adam Smith yang didasari dari tulisan orang Kristen dan Stoics Roma. Smith mengungkapkan bahwa syukur menjadi salah satu emosi sosial paling dasar. Syukur adalah salah satu motivator utama perilaku kebajikan kepada penolong.

⁴ Emmons, R., A. 2007. Thanks ! How The New Science of Gratitude Can You Make Happier. New York : Houghton Mifflin Company. Hlm:4.

⁵ McCullough, M. E., Emmons, R. A., Larson, D. B., & Klipatrick, S. D . 2001. Is Gratitude A Moral Affect?. Psychological Bulletin. Vol. 127, No.2, 249-256.

⁶ Ibid.

Smith mengungkapkan bahwa tiga faktor psikologis yang paling berpengaruh bagi seseorang untuk mengalami dan mengekspresikan rasa syukur kepada orang lain (penolong) yang : (1) maksud kebaikannya, benar-benar menolong secara sukarela, (2) berturut-turut dalam kebaikannya, berulang kali dalam memberikan pertolongan, (3) Sanggup bersimpati atas perasaan syukur orang yang ditolong.

b. Theory of moral sentiments part II

Dipelopori oleh Simmel (1950) dan Gouldner (1960). Teori ini merupakan perbaikan dari teori yang diungkapkan Smith. Mereka mengkonsepkan syukur sebagai sebuah kekuatan untuk menolong orang mempertahankan kewajiban timbal-balik (*reciprocity*). Karena dalam interaksi manusia terdapat hukum timbal-balik. Dan syukur menjadi sebuah respon pengakuan pemberian yang tidak dapat dikembalikan.

Schwartz (1976) menganggap syukur adalah sebuah kekuatan yang menyebabkan hubungan sosial untuk mempertahankan orientasi prososial. Dan Trivers (1971) berspekulasi pada fungsi evolusioner rasa syukur. Syukur sebagai sebuah adaptasi evolusioner yang mengatur respon orang-orang untuk bertindak altruistik.

c. Teori emosi-kognitif (cognitive-emotion theory)

Konteks teori ini menetapkan bahwa kognisi sebagai penyebab respon emosional orang-orang untuk peristiwa dalam dunia sosialnya. Konsisten dengan teori umumnya yang menghubungkan proses kognitif dengan perilaku sosial, Heider (1958) berargumen bahwa seseorang merasa bersyukur ketika mereka menerima sebuah kebaikan dari seseorang yang (orang yang ditolong percaya) diharapkan kebaikannya (benar-benar menolong). Rasa intentionality (kesukarelaan) adalah faktor penting yang menentukan

seseorang bersyukur. Dan bersyukur lahir atas motivasi internal yang akan berefek bagi orang yang ditolong maupun orang yang menolong.

McCullough, dkk (2002) mendefinisikan bahwa terdapat empat segi kecenderungan bersyukur yang menyebabkan beberapa pengalaman emosional tersendiri.

- a. *Intensity* : Orang-orang yang bersyukur cenderung untuk merasakan rasa syukur yang lebih kuat untuk sebuah peristiwa positif daripada orang-orang yang rasa syukurnya rendah.
- b. *Frequency* : Orang-orang yang bersyukur merasakan perasaan syukur di sepanjang waktu selama satu hari dan untuk kebaikan atau tindakan kesopanan.
- c. *Span* : Orang-orang yang bersyukur adalah syukur untuk berbagai keadaan (sekitar) dalam kehidupan (seperti keluarga, sahabat, guru, dan kesehatan) atas banyak waktu yang telah diberikan.
- d. *Density* : Orang-orang yang bersyukur merasakan syukur untuk banyak orang atas suatu akibat positif.⁷

Syukur merupakan salah satu hal penting yang dibahas dan dikaji dalam Alquran secara kontinyu seperti pada ayat berikut ini:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ ۗ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿١٠١﴾

Artinya : kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur.

⁷ McCullough, Tsang, dan Emmons. 2002. The Grateful Disposition : A Conceptual And Empirical Topography. Vol. 82. No. 1, 112-127. Hal 113

Dari ayat di atas dapat diketahui bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT bertujuan untuk bersyukur kepada Sang Pencipta, Allah SWT, tetapi manusia yang melupakan tugasnya. Kemudian Al-Ghazali mengungkapkan bahwa orang yang bersyukur memiliki 3 perkara dalam dirinya, yaitu:

a. Pengetahuan tentang nikmat (ilmu),

Bahwa segala kenikmatan berasal dari Allah dan Allah-lah yang memberikan nikmat pengetahuan itu kepada orang yang dikehendaki-Nya, adapun yang lain hanya perantara. Terdiri dari tiga hal : nikmat itu sendiri, segi keberadaannya sebagai nikmat bagi-manusia dari-Nya, dan Dzat yang memberikan nikmat serta sifat-sifat-Nya. Maka, syukur dapat terlaksana apabila ada nikmat, pemberi nikmat dan penerima nikmat. Jadi, seseorang belum dikatakan bersyukur sebelum ia mengetahui bahwa semua yang ada di dunia ini merupakan karunia Allah. Apabila masih ada keraguan dalam dirinya bahwa segala yang ada di dunia merupakan karunia-Nya, maka ia belum mengetahui hakikat nikmat itu sendiri dan pemberi nikmat.

b. Sikap jiwa yang tetap dan tidak berubah sebagai buah dari pengetahuannya (hal) yang mendorong untuk selalu senang dan mencintai yang memberi nikmat dalam bentuk kepatuhan kepada perintah Allah. Hal yaitu kegembiraan kepada pemberi nikmat dan yang disertai kepatuhan dan tawadhu'.

c. Menghindari perbuatan maksiat kepada Allah ('amal).

‘Amal yaitu ungkapan kegembiraan atas kenikmatan yang diberikan Allah kepada seseorang. ‘Amal perbuatan ini mencakup perbuatan hati, lisan, dan anggota badan. Perbuatan hati adalah terbersitnya keinginan untuk melakukan kebaikan dengan apa yang telah dianugerahkan kepadanya; perbuatan lisan adalah dengan memberikan pujian kepadanya sebagai ungkapan rasa syukur kepada-Nya; dan perbuatan anggota badan adalah mempergunakan nikmat yang Allah berikan dalam ketaatan dan bukan dalam kemaksiatan. Misalnya, syukur mata dengan menutupi segala aib orang muslim yang dilihatnya, atau syukur lisan dengan mengucapkan perkataan yang diridhai Allah dan yang diperintahkan. Sikap yang demikian hanya terjadi jika seseorang telah mengenal kebijaksanaan Allah dalam menciptakan seluruh makhluk-Nya.⁸

Begitu juga dengan Ibnu Qayyim Al-Jawziyah yang mengemukakan bahwa rasa syukur didirikan atas tiga asas, yaitu mengakui nikmat yang telah diberikan di dalam hati, menceritakannya atau mengekspresikannya dengan lisan, dan menggunakannya sesuai dengan kehendak Allah yang member nikmat. Dan syukur dibangun atas lima pilar :

- 1) ketundukan orang yang bersyukur kepada Dzat yang disyukurinya
- 2) cinta kepada Allah SWT
- 3) mengakui nikmat yang diberikan oleh Allah SWT
- 4) Memuji Allah atas semua nikmat yang diberikan
- 5) tidak mempergunakannya untuk sesuatu yang tidak disukai-Nya.

Kelima hal ini merupakan fondasi dan pilar syukur. Jika salah satunya tidak ada, maka robohlah salah satu pilar syukur tersebut.⁹

⁸ Hawwa, Sa'id. 2006. Tazkiyatun Nafs Intisari Ihya' Ulumuddin, terjemah. Jakarta : pena pundi aksara. Hlm : 384.

⁹ Al-jauziyah, I. Q. 1998. Madarijus Salikin Jenjang Spiritual Para Penempuh Jalan Ruhani. Jakarta : Robbani Press. Hlm:518.

1.1.2 Tingkatan syukur

Dalam penjabaran konkrit *iybaka na'budu wa iybaka nasta'in*, Ibnu Qayyim membagi syukur dalam tiga tingkatan, yaitu :

a. Mensyukuri hal-hal yang disukai.

Mensyukuri hal-hal disukai. Ini merupakan syukur yang bisa dilakukan oleh semua orang dan semua umat beragama baik muslim dan non muslim. Di antara keluasan rahmat Allah, bahwa yang demikian ini dianggap syukur, menjanjikan tambahan dan memberikan pahala. Untuk orang islam, dia mengetahui hakikat syukur, dan bahwa sebagian dari hakikatnya ialah meminta bantuan (mempergunakan) nikmat pemberi nikmat itu untuk mentaati dan mencari ridha-Nya. Sedangkan untuk orang non-muslim, pengakuannya akan nikmat dan pujiannya kepada yang memberi nikmat, karena semua makhluk berada dalam nikmat-nikmat Allah, dan setiap orang mengakui Allah sebagai Tuhan dan mengesakan-Nya sebagai pencipta dan pembuat kebaikan, maka Allah akan melipatgandakan nikmat-Nya kepadanya.

b. Syukur karena mendapatkan sesuatu yang dibenci (hal-hal yang tidak disukai).

Ini bisa dilakukan orang yang tidak terpengaruh oleh berbagai keadaan, dengan tetap memperlihatkan keridhaan, atau dilakukan orang yang bisa membedakan berbagai macam keadaan dan mengerti keadaan yang dihadapinya, dengan menahan amarah, tidak mengeluh, memperhatikan adab dan mengikuti jalan ilmu. Orang yang bersyukur macam inilah yang pertama kali dipanggil masuk surga.

Syukur ini lebih berat dan lebih sulit dari pada syukur terhadap sesuatu yang dicintai/disukai. Syukur semacam ini hanya terjadi pada orang yang, pertama, tidak

membedakan berbagai macam keadaan. Dia tidak peduli apakah sesuatu yang dihadapinya itu disukai atau dibenci, dia tetap bersyukur atas keadaannya, dengan menampakkan keridhaan atas apa yang dihadapinya; kedua, bisa membedakan berbagai macam keadaan. Pada dasarnya tidak menyukai yang dibenci dan tidak ridha jika hal itu menimpanya, tapi jika terjadi dia tetap bersyukur kepada Allah dengan cara menahan amarah, tidak berkeluh kesah, memperhatikan adab dan ilmu. Sebab ilmu dan adab menyuruh syukur kepada Allah, baik dalam keadaan sempit maupun lapang, dan dalam keadaan senang maupun susah.

- c. Syukur tanpa mengenal objek yang diterima, melainkan hanya mengingat pemberinya.

Jika orang yang bersyukur mengenal-Nya karena ibadah ('ubudiyah), maka dia menganggap nikmat dari-Nya itu amat agung, jika dia mengenal-Nya karena cinta, maka kesusahan terasa manis, dan jika mengenal-Nya karena pengesaan, maka dia tidak mengenal apa yang datang dari-Nya sebagai nikmat atau kesusahan.

1.1.3 Fungsi Bersyukur

McCullough, dkk (2001) mendeskripsikan bahwa terdapat tiga fungsi moral syukur sebagai perasaan moral, yaitu syukur sebagai barometer moral, syukur sebagai motif moral, dan syukur sebagai penguat moral (ketika seseorang mengekspresikan emosi syukur dalam kata atau tindakan).

- a. Syukur sebagai barometer moral

Syukur adalah pengaruh sensitif yang tampak untuk sebuah fakta perubahan dalam hubungan sosial-ketetapan kebaikan yang dilakukan oleh penerima yang meningkatkan well-beingnya. Menurut beberapa ahli, orang akan suka bersyukur ketika mereka menerima sebuah kenyataan kebaikan yang berharga, ada usaha yang tinggi dan besarnya biaya yang telah dikeluarkan untuk kepentingan penerima, pengeluaran usaha untuk kepentingan penerima tampaknya dimaksudkan baik, dan pengeluaran usaha untuk kepentingan penerima secara sukarela (tidak ditentukan oleh adanya peran hubungan antara penerima dan penolong). Selain itu, pengaruh lain sebagai sebuah barometer moral bisa dari perilaku yang tak bermoral. Perilaku ini menjadi kekuatan fungsi barometer moral syukur.

b. Syukur sebagai motif moral

Emosi syukur bisa bernilai motivasi. Rasa syukur seseorang dapat menjadikannya berkelakuan prososial secara sukarela. Dalam hal ini, syukur dapat dikatakan menjadi salah satu mekanisme motivasi yang mendasari timbal balik sikap altruistik. Data fakta memperlihatkan bahwa orang-orang yang dibuat bersyukur melalui tindakan penolong secara sukarela akan berkontribusi untuk kesejahteraan penolong di masa mendatang. Lebih dari itu, seseorang yang dibuat bersyukur akan berusaha untuk tidak melukai penolong.

Syukur adalah emosi menyenangkan. Syukur dihubungkan dengan bidang kajian psikologi positif seperti kepuasan/kesenangan hati (contentment), kebahagiaan, rasa harga diri (pride), dan pengharapan. Survey baru-baru ini pada remaja dan dewasa Amerika, lebih dari 90 % responden mengindikasikan bahwa ekspresi syukur menolong mereka untuk merasa luar biasa bahagia “extremely happy” atau agak bahagia

“somewhat happy”. Russell dan Paris menemukan bahwa anak-anak berusia 4 tahun mengakui bahwa syukur pada dasarnya adalah sebuah emosi yang menyenangkan.

c. Syukur sebagai penguat moral

Fungsi moral syukur terakhir adalah syukur sebagai penguat perilaku moral. Ekspresi syukur pada seseorang untuk tindakan prososial penolong menghasilkan lebih besar usaha penolong untuk berkelakuan secara moral (tindakan positif) di masa mendatang, dengan demikian syukur adalah sebuah perasaan dengan penyesuaian tinggi untuk mengekspresikan kebahagiaan.

Ketika seorang penerima mengekspresikan rasa syukur melalui ucapan “thank you” atau menyediakan beberapa apresiasi penghargaan lain, penolong dikuatkan untuk perbuatan baiknya. Jadi, penolong menjadi secara sukarela akan bertindak dengan hal yang sama di masa mendatang.

Berdasarkan pengertian dan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa indikator seseorang dikatakan bersyukur adalah :

- a. Mengetahui nikmat (ilmu) dengan mengakui nikmat yang diberikan oleh pemberi nikmat, segi keberadaannya sebagai nikmat bagi manusia dari-Nya, dan zat yang memberi nikmat serta sifat-sifat-Nya.
- b. Sikap jiwa yang tetap dalam segala situasi (hal) dengan rasa senang, gembira kepada pemberi nikmat yang disertai dengan kecenderungan kepatuhan dan tawadhu’, yaitu Ketundukan orang yang bersyukur kepada sesuatu yang disyukuri dan cinta kepada

yang memberi nikmat, dengan memuliakan orang yang memberi nikmat tanpa memperdulikan kemuliaan diri sendiri.

- c. Menghindari perbuatan maksiat kepada Allah ('amal) dengan memuji-Nya atas nikmatnya dan tidak mempergunakan nikmat itu untuk sesuatu yang dibenci-Nya. 'amal ini dilakukan dengan perbuatan hati, lisan, dan anggota badan. ¹⁰

1.2 Subjective Wellbeing

Dalam menjelaskan kesejahteraan diri dapat dilihat dari dua pendekatan, yaitu pendekatan eudaimonic dan pendekatan hedonic (Ryan & Deci, 2001). Ryan dan Deci menjelaskan lebih lanjut bahwa aliran eudaimonic adalah aliran yang menekankan pada kesejahteraan diri yang melibatkan pemenuhan atau pengidentifikasian diri seseorang yang sebenarnya. Di sisi lain, aliran hedonic menjelaskan kesejahteraan diri yang melibatkan kebahagiaan secara subjektif. Aliran tersebut juga memperhatikan pengalaman menyenangkan versus tidak menyenangkan yang didapatkan dari penilaian baik buruknya hal-hal yang ada dalam kehidupan seseorang.

Ryan dan Deci (2001) menjelaskan bahwa konsep yang banyak dipakai pada penelitian dengan pandangan hedonik adalah subjective well-being (SWB), sedangkan konsep psychological well-being (PWB) dipakai untuk penelitian dengan pandangan eudaimonic. SWB lebih menekankan bahwa seseorang dinilai sejahtera apabila secara subjektif ia merasa bahagia, sedangkan PWB menjelaskan bahwa seseorang dinilai sejahtera apabila ia menggunakan potensi yang ada di dalam dirinya. SWB dikatakan oleh Diener dkk. (dalam Ryan & Deci, 2001) lebih unggul dalam menjelaskan hal apa yang membuat kehidupan seseorang lebih baik.

¹⁰ McCullough, M. E., Emmons, R. A., Larson, D. B., & Klipatrick, S. D .Op.cit.hal 252-253.

1.2.1 Definisi *Subjective Wellbeing*

Kesejahteraan subyektif (SWB) merupakan masalah manusia yang mendasar. Setidaknya sejak abad keenam SM, Yunani Classic dieksplorasi isu bawah rubrik eudaemonia, yaitu manusia yang berkembang atau hidup dengan baik. Hal ini diikuti dengan Yunani Helenistik dan Roma menjelajahi antariksa, suatu bentuk kebahagiaan dalam diri bias melakukannya (menjelajah). Demikian pula, minat SWB terus berkembang sampai hari ini, juga dengan banyak hal yang melandasinya serta berbagai istilah dan metodologi yang digunakan. Bahkan baru-baru ini, studi tentang SWB telah berfokus pada hubungannya dengan kepribadian, dan beberapa penelitian telah menunjukkan adanya kemungkinan beberapa meta-analisis terkait dengan kepribadian tetapi jelas membutuhkan banyak sekali penelitian yang lebih akurat.¹¹

Area studi kesejahteraan subyektif (SWB) terdiri dari analisis ilmiah tentang bagaimana orang mengevaluasi kehidupan mereka, baik di saat ini dan telah lalu. Evaluasi ini termasuk reaksi emosional seseorang tentang suatu peristiwa, suasana hati, penilaian mereka tentang bentuk kepuasan hidup, pemenuhan dan kepuasan pada domain seperti pernikahan dan pekerjaan. Dengan demikian SWB merupakan studi yang mana orang awam menyebutnya sebagai kebahagiaan dan kepuasan. Perasaan tiap orang, emosi, dan evaluasi diri dinyatakan fluktuatif dari waktu ke waktu dimana membicarakan tentang tingkat perbedaan yang ada antara individu dan masyarakat.¹² Meskipun masing-masing

¹¹ Steel, Piers. Schmidt, Joseph. Dan Shultz, Jonas. Refining The Relationship Between Personality and Subjective Well Being. Psychological Bulletin Copyright 2008 by the American Psychological Association 2008, Vol. 134, No. 1, 138–161 0033-2909/08. hlm 138

¹²Diener, Ed. Oishi, Shigero, dan Lucas, Richard E. 2002. Personality, Culture, And Subjective Well Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life. Annu. Rev. Psychol. 2003. 54:403–25 doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056. hlm 404

komponen dari SWB mencerminkan evaluasi seseorang tentang apa yang terjadi pada hidup mereka dari segi SWB seperti adanya pengaruh positif, kurangnya pengaruh negative, dan kepuasan hidup menunjukkan seberapa tingkat kemandirian seseorang.

Sedangkan menurut McGillivray dan Clarke, “*subjective wellbeing involves a multidimensional evaluation of life, including cognitive judgments of life satisfaction and affective evaluations of emotions and moods. Some economists use the phrase “subjective wellbeing” as a synonym for “happiness” but in psychology, happiness is a narrower concept than SWB.*” (kesejahteraan subyektif melibatkan evaluasi multidimensional kehidupan, termasuk penilaian kognitif dari kepuasan hidup dan evaluasi afektif emosi dan suasana hati. Beberapa ekonom menggunakan frase "kesejahteraan subyektif" sebagai sinonim untuk "kebahagiaan" tetapi dalam psikologi, kebahagiaan adalah konsep sempit dari SWB).¹³

SWB adalah salah satu ukuran kualitas hidup individu dan masyarakat. Para Filsuf telah memperdebatkan bagaimana kehidupan yang baik selama ribuan tahun, dan satu kesimpulan yang muncul dari debat ini adalah bahwa kehidupan yang baik adalah kebahagiaan (walaupun filsuf sering berbeda mengenai definisi kebahagiaan).¹⁴

Subjective well being mengacu pada berbagai jenis evaluasi, baik positif maupun negative, manusia dalam kehidupannya. Hal ini mencakup refleksi evaluasi kognitif, seperti kepuasan hidup dan kepuasan kerja, ketertarikan dan hubungan (pertunangan), serta reaksi afektif terhadap peristiwa kehidupan seperti kegembiraan dan kesedihan.

Dengan demikian, kesejahteraan subyektif merupakan istilah umum untuk perbedaan penilaian manusia dimana membuat orang tersebut lebih respek/perhatian tentang

¹³ Conceao, Pedro. and Bandura, Romina. Measuring Subjective Wellbeing: A Summary Review of The Literature. New York: UNDP. hlm 5

¹⁴ Ibid. hlm 405

kehidupan mereka, peristiwa yang terjadi pada mereka, tubuh dan pikiran mereka, dan keadaan dimana mereka tinggal. Meskipun kesejahteraan dan tidak sejahtera adalah “subyektif “ dalam arti, ini terjadi di dalam pengalaman seseorang. manifestasi subjektif kesejahteraan dan tidak sejahtera yang dapat diamati secara objektif dalam perilaku verbal dan nonverbal, tindakan, biologi, perhatian, dan memori.

Kesejahteraan subyektif (SWB) mencerminkan sejauh mana orang berpikir dan merasa bahwa kehidupan mereka berjalan dengan baik. Ini pembangunan, yang sering disebut lebih bahasa sehari-hari sebagai kebahagiaan-memainkan sedikit dari peran yang tidak biasa dalam psikologi kepribadian. Di satu sisi, tidak dua sebelumnya edisi dari buku pegangan (Pervin, 1990; Pervin & Yohanes, 1999) atau (1997) Hogan, Johnson, dan Briggs's Handbook of Personality Psychology termasuk bab tentang topik ini (meskipun ini buku pedoman itu alamat topik emosi).¹⁵

Meskipun peneliti kadang-kadang mendiskusikan kebahagiaan dan kesejahteraan seolah-olah mereka mencerminkan suatu kesatuan membangun, tidak ada keputusan tunggal yang mengambil keseluruhan SWB. Sebaliknya, SWB peneliti membagi domain ke dalam kelas sempit konstruksi yang memasuki cara yang berbeda di mana kehidupan seseorang dapat dievaluasi (lihat Schimmack, 2008, untuk review lebih rinci). Misalnya, peneliti SWB sering membedakan penilaian kognitif kesejahteraan dari pengalaman afektif (Diener, 1984). Komponen kognitif mengkaji penilaian reflektif seseorang yang hidupnya atau keadaan hidup yang berjalan dengan baik. Untuk menilai komponen ini, peneliti

¹⁵ Diener, Ed. 2009. The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. New York: Springer is part of Springer Science+Business Media. Hlm 75

sering mengatur ukuran kepuasan hidup atau kepuasan domain-langkah yang meminta orang untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi kondisi sadar dalam hidup mereka.¹⁶

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa subjective well being adalah bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi kehidupannya (meliputi meningkatnya afek positif, berkurangnya afek negative, adanya rasa puas terhadap hidupnya, dan domain dari kepuasan) atau seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup, seperti lebih bahagia dan lebih puas. Dan mengacu pada bagaimana menilai kehidupan mereka serta kurangnya depresi dan kegelisahan.

1.2.2 Komponen *Subjective Well Being*.

Beberapa ahli teori berpendapat bahwa penyebab kesejahteraan secara fundamental sama untuk semua orang. Ryff dan Singer (1998) mengemukakan bahwa tujuan hidup, hubungan kualitas, menganggap diri, dan rasa penguasaan adalah fitur universal kesejahteraan. Penentuan nasib sendiri teori mempertahankan bahwa dasar kesejahteraan pada pemenuhan kebutuhan psikologis bawaan seperti otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Jika sumber kesejahteraan bersifat universal, mereka memberikan dimensi sepanjang yang kita dapat membandingkan masyarakat.¹⁷

M.L. Diener, Fujita, Kim-Prieto, dan E. Diener (2004) mempelajari frekuensi dua belas emosi dan menemukan bahwa mereka membentuk kelompok positif dan negatif di tujuh wilayah di dunia (Afrika, Amerika Latin, Asia Timur, Asia Tenggara, Asia Barat , Eropa Timur, dan Eropa Barat). Selain itu, di hampir semua daerah, kelompok inti emosi konsisten dimuat ke cluster baik positif atau negatif. Artinya, emosi positif terdiri dari

¹⁶ Ibid. hlm 77

¹⁷ Diener, Ed. 2007. Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. New York: Springer is part of Springer Science+Business Media. Hlm 11

menyenangkan, ceria, dan bahagia, sedangkan emosi negatif terdiri dari menyenangkan, sedih, dan marah. Demikian pula, Shaver, dkk. (1992) menemukan bahwa satu positif (sukacita) dan tiga emosi negatif (marah, sedih, dan takut) dibentuk kategori tingkat dasar di ketiga kebudayaan yang mereka pelajari. Akhirnya, Kuppens, Ceulemans, Timmerman, Diener, dan Kim-Prieto (2006) menemukan bahwa dampak positif dan negatif mempengaruhi muncul sebagai dimensi yang kuat intracultural universal, serta lebih kecil tapi signifikan bangsa-tingkat dimensi yang negara bisa didiskriminasikan.¹⁸

Penelitian memeriksa sifat psikometri tindakan SWB telah menunjukkan bahwa laporan diri skala cenderung dapat diandalkan dan valid. Sebagai contoh, tindakan multi-item kepuasan hidup, kepuasan domain, dan skala positif dan negatif mempengaruhi semua menunjukkan reliabilitas tinggi, terlepas dari apakah reliabilitas dinilai dengan menggunakan korelasi interitem atau tes-tes ulang korelasi jangka pendek (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).¹⁹

Komponen SWB dapat dibagi menjadi dua, yaitu evaluasi kognitif (penilaian atau judgement) dan afektif (emosional) (Diener, Suh, Lucas & Smith dalam Lyubomirsky & Dickerhoof, 2005). Penjelasan komponen tersebut adalah sebagai berikut:

2.2.2.1 Komponen Kognitif *Subjective Well-Being*

Komponen kognitif dari SWB adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi:

¹⁸ Ibid. hlm 17

¹⁹ Diener, Ed. 2009. Lock.Cit. hlm 80

a. Kepuasan Hidup

Adalah bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya atau menilai hidupnya secara keseluruhan. Ini dimaksudkan agar mewakili secara global bagaimana orang memandang kehidupannya. Masa hidup dapat didefinisikan semua wilayah / ranah kehidupan seseorang berada pada titik/level tertentu, atau sebagai penilaian integratif tentang kehidupan seseorang sejak lahir.

b. Kepuasan Domain

adalah penilaian seseorang dalam membuat evaluasi dalam ranah kehidupannya, biasanya meliputi kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, santai, hubungan sosial, dan keluarga. Biasanya orang menunjukkan bagaimana mereka puas dalam berbagai bidang, termasuk seberapa banyak mereka menyukai hidup mereka di daerah masing-masing, seberapa dekat impian mereka di daerah masing-masing, seberapa banyak mereka ingin merubah hidup mereka di daerah masing-masing.

2.2.2.2 Komponen Afektif *Subjective Well-Being*

Komponen afektif SWB dapat dibagi menjadi:

a. Emosi positif

Menunjukkan emosi dan suasana hati yang menyenangkan, seperti gembira dan kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari kesejahteraan subjektif karena mencerminkan reaksi seseorang ke kejadian yang menunjukkan kepada orang tersebut bahwa hidup ini berjalan dengan cara yang diinginkan. Kategori utama dari emosi positif atau menyenangkan termasuk yang gairah rendah (kepuasan), gairah sedang (kesenangan), dan gairah tinggi (euforia). Semuanya termasuk reaksi positif

terhadap orang lain (kasih sayang), reaksi positif dalam kegiatan (minat dan keterlibatan), dan mood positif umum (sukacita).²⁰

b. Emosi Negatif

Termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan respon negatif dari pengalaman seseorang sebagai reaksi terhadap hidup mereka, kesehatan, peristiwa, dan keadaan. Bentuk utama reaksi negative atau reaksi tidak menyenangkan termasuk marah, sedih, gelisah dan khawatir, stres, frustrasi, rasa bersalah, malu, dan iri hati. Bagian lain pengaruh negative, seperti kesepian atau ketidakberdayaan juga dapat menjadi indikator penting yang buruk. Meskipun beberapa emosi negatif yang diharapkan dalam hidup diperlukan untuk dapat berfungsi secara efektif. Emosi negatif yang sering dan berkepanjangan menunjukkan bahwa seseorang percaya dirinya atau hidupnya seterusnya akan buruk. Banyaknya pengalaman emosi negative dapat mengganggu serta membuat hidup tidak menyenangkan.²¹

Kepuasan hidup merupakan kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang menjadi tumpuan harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang.

Shin and Johnson (1978) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai sebuah asesmen umum dari kualitas kehidupan seseorang berdasarkan criteria pilihannya. Oleh karena

²⁰ Diener, Ed. 2005. Guidelines For National Indicators Of Subjective Well Being And Ill Being. The Positive Psychology Center at the University of Pennsylvania.

²¹ Ibid

itu penilaian kepuasan Kehidupan bergantung pada standar individu telah menetapkan untuk diri sendiri. Individu dengan keadaan tujuan yang sama dapat menilai hidup mereka menjadi lebih atau kurang memuaskan, masalah yang telah menyebabkan banyak untuk mengadvokasi penggunaan tindakan-tindakan yang lebih obyektif kesejahteraan.²²

Penilaian aspek yang spesifik dari kesejahteraan dan ketidaksejahteraan, misalnya berupa perasaan positif dan percaya kepada seorang teman dekat dan masyarakat seperti adanya keterlibatan seseorang dalam kerja tim di kantornya atau kerja bakti di lingkungan rumahnya.

1.2.3 Beberapa Hal Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subyektif

1.2.3.1 Faktor Genetik

Diener dkk. (2005) menjelaskan bahwa walaupun peristiwa di dalam kehidupan mempengaruhi SWB, seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut dan kembali kepada 'set point' atau 'level adaptasi' yang ditentukan secara biologis. Adanya stabilitas dan konsistensi di dalam SWB terjadi karena ada peran yang besar dari komponen genetik; jadi ada sebagian orang yang memang lahir dengan

²² Forgeard, Marie J. C. Jayawickreme, Eranda. dan Seligman, Martin E. P. 2011. Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. doi:10.5502/ijw.v1i1.15

kecenderungan untuk bahagia, dan ada juga yang tidak. Faktor genetik tampaknya mempengaruhi karakter respon emosional seseorang pada kondisi kehidupan tertentu.²³

1.2.3.2 Kepribadian

Kepribadian dianggap berpengaruh terhadap kebahagiaan. Sejumlah penelitian telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir yang meneliti pengaruh kepribadian terhadap SWB. Karena studi ini biasanya dilakukan dengan skala sedikit lebih luas dan sampel representatif daripada penelitian yang meneliti faktor-faktor demografi, dengan kesimpulan harus diberikan kepercayaan jika hasilnya tidak direplikasi di sejumlah penelitian dengan berbagai jenis sampel. Ketika seseorang menerima kriteria ini, beberapa variabel kepribadian menunjukkan hubungan yang konsisten untuk SWB.

Harga diri yang tinggi adalah salah satu prediktor terkuat SWB. Banyak penelitian telah menemukan hubungan antara harga diri dan SWB (Anderson, 1977; Czaja, 1975; Drumgoole, 1981; Ginandes, 1977; Higgins, 1978; Kozma & Stones, 1978; Peterson, 1975; Pomerantz, 1978; Reid & Ziegler, 1980; VanCoevering, 1974; Wilson, 1960). Dua traits kepribadian yang ditemukan paling berhubungan dengan SWB adalah extraversion dan neuroticism, extraversion mempengaruhi afek positif, sedangkan neuroticism mempengaruhi afek negatif. Menurut Pavot dan Diener (2004), banyak peneliti berargumen bahwa extraversion dan neuroticism

²³ Diener, Ed. 2007. Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. New York: Springer is part of Springer Science+Business Media. Hlm 24

berhubungan dengan SWB karena kedua traits tersebut mencerminkan temperamen seseorang.²⁴

1.2.3.3 Umur dan jenis kelamin

Umur dan jenis kelamin berhubungan dengan SWB, namun efek tersebut juga kecil, dan tergantung kepada komponen mana dari SWB yang diukur.

Studi terdahulu menemukan bahwa orang yang muda itu jauh lebih berbahagia dari pada orang yang tua (Bradburn & Caplovitz, 1965; Gurin dkk, 1960; Kuhlen, 1948; Wessman, 1957). Dalam beberapa tahun belakangan ini beberapa peneliti telah menemukan efek usia hampir tidak ada pengaruh. (Bortner & Hultsch, 1970; Cantril, 1965; Clemente & Sauer, 1976a; Medley, 1980). Braun (1977) menemukan bahwa responden yang lebih muda dikatakan memiliki tingkat emosi positif dan emosi negatif yang lebih baik, tapi yang subyek lebih tua dilaporkan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih besar secara keseluruhan.²⁵

Penelitian yang ada mengenai hubungan jenis kelamin dan SWB menunjukkan bahwa perempuan sama bahagianya dengan laki-laki, bahkan mungkin lebih bahagia daripada laki-laki. Meskipun ada laporan bahwa wanita cenderung lebih banyak mengalami emosi negative (Braun, 1977; Cameron, 1975; Gurin et al., 1960).²⁶

1.2.3.4 Menikah dan keluarga

²⁴ Diener, Ed. 2007. *Science and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer is part of Springer Science+Business Media. Hlm 34

²⁵ Ibid hal 27

²⁶ Ibid hal 28

Beberapa studi skala besar menunjukkan bahwa orang yang menikah dilaporkan memiliki SWB yang lebih besar daripada orang yang belum menikah (Andrews & Withey, 1976; Glenn, 1975). Glenn melaporkan bahwa meskipun sudah menikah wanita mengalami gejala stres lebih besar daripada wanita yang belum menikah, tetapi mereka juga mengalami kepuasan yang lebih besar. Glenn dan Weaver (1979) menemukan bahwa pernikahan adalah prediktor kuat SWB bahkan ketika sudah memiliki pendidikan, pendapatan, dan status pekerjaan. Karena efek dari pernikahan adalah positif tetapi tidak selalu kuat, peneliti juga harus mencari faktor-faktor yang dapat berinteraksi dengan pernikahan, seperti pengaruh budaya (Freudiger, 1980; Mitchell, 1976).²⁷

Tujuan akhir adalah harus memahami hal yang mendasar dari berbagai pengaruh dalam suatu dari pernikahan. Seiring hal ini, Glenn (1981) telah menemukan bahwa perceraian sebelumnya tidak terkait dengan kebahagiaan orang yang akan menikah lagi. Hal ini menunjukkan bahwa pernikahan memiliki efek pada SWB, dan itu tidak hanya merupakan faktor pilihan orang lebih bahagia menikah lagi atau tidak. Ketika seseorang merubah fakta obyektif dari pernikahan bahwa pentingnya kepuasan pernikahan untuk kebahagiaan secara global. Kesimpulannya adalah bahwa pernikahan dan keluarga adalah salah satu prediktor yang paling penting dari SWB (Campbell et al, 1976.; Glenn & Weaver, 1979, 1981a).²⁸

1.2.3.5 Pendidikan

Campbell (1981) data menunjukkan bahwa pendidikan memiliki pengaruh terhadap SWB di AS selama kurun waktu 1957-1978. Namun, efek dari pendidikan

²⁷ Ibid hal 30

²⁸ Ibid hal 30

pada SWB tidak muncul menjadi signifikan (Palmore, 1979; Palmore & Luikart, 1972). Korelasi pendidikan dengan SWB umumnya kecil. Pendidikan berhubungan dengan SWB apabila ditengahi oleh status di dalam pekerjaannya. Apabila pendapatan yang dikonstankan, maka pendidikan mempunyai efek yang negatif, karena pendidikan memberi ekspektasi akan didapatkannya pendapatan yang lebih besar.

1.2.3.6 Agama

Karena religiusitas telah dioperasionalkan dengan cara yang berbeda, maka tidak mengherankan bahwa penemuan tersebut digabung. Keyakinan agama, pentingnya agama, dan tradisionalisme agama umumnya berhubungan positif SWB (Cameron, Titus, Kostin, & Kostin, 1973; Cantril, 1965; Wilson, 1960) Campbell dkk. (1976) salah dalam menganalisis data mereka pada religiusitas, dan kesalahan ini diperbaiki oleh Hadaway (1978), yang menyimpulkan bahwa agama adalah salah satu potensi sumber daya dalam kehidupan manusia.

1.2.3.7 Pekerjaan

Campbell dkk. (1976) menemukan bahwa orang yang pengangguran adalah kelompok orang yang tidak sejahtera dan bahagia, bahkan ketika adanya perbedaan pendapatan yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa pengangguran memiliki dampak buruk pada SWB untuk kebanyakan orang adanya kesulitan keuangan yang mereka alami. Bradburn menemukan bukti bahwa pengangguran mempengaruhi kesejahteraan seseorang baik pria maupun wanita. Namun, hal ini tidak muncul pada ibu rumah tangga dibandingkan mereka yang bekerja dalam suatu pekerjaan dan digaji. (Wright, 1978).

1.2.3.8 Hubungan Sosial

Wilson (1967) menyimpulkan bahwa individu extrovert lebih bahagia, dan bukti-bukti sejak saat itu telah menguatkan kesimpulan ini, walaupun perbedaan dengan introvert mungkin kecil. Namun, ini tidak berarti bahwa kontak sosial dapat meningkatkan SWB. Bisa jadi bahwa individu extrovert yang bersosialisasi lebih bahagia dari orang tanpa ada kegiatan sosial. Banyak penelitian telah menemukan korelasi antara kepuasan terhadap teman atau tindakan subjektif lainnya (misalnya, kesepian) dan SWB (Anderson, 1977; Campbell et al, 1976;. Falkman, 1973; Liang et al, 1980;. Mitchell, 1976; Rhodes, 1980).

2.3 Hubungan Syukur Dengan Subyektif Well Being

Dalam konsepsi Islam, manusia seharusnya menyadari, bahwa apa yang dimilikinya di dunia merupakan hak milik Allah yang kemudian dilimpahkan kepada manusia sebagai rizki untuk kemudian dibelanjakan sesuai dengan tuntunan agama. Menurut Islam, segala yang dimiliki manusia merupakan amanah yang dipercayakan Allah kepada manusia sebagai khalifah di bumi. Karena pada hakekatnya semua karunia itu berasal dari Allah, maka manusia di tuntut untuk bersyukur kepada-Nya.

Rasa syukur dalam konsepsi Islam semata-mata ditujukan kepada Allah. Doktrin ini ditegaskan dalam Al-Qur'an Surat Al Baqarah ayat 152 yang menyatakan "Maka ingatlah kamu kepada Ku niscaya Aku akan ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari nikmat Ku." Namun demikian, Al-Qur'an juga menuntut manusia untuk berterima kasih (bersyukur) kepada manusia lain yang dijadikan Allah sebagai perantara pemberi kenikmatan.

Dengan bersyukur manusia akan mendapatkan ketenangan hidup. Sebab, seperti yang telah dijelaskan di atas, syukur berarti ridhlo dengan ketetapan Allah. Oleh karena itu, manusia dapat lebih tenang jiwanya dengan apa yang dimilikinya dan tidak sombong ketika melihat kelebihan yang diberikan Allah kepada dirinya. Ini dikarenakan, dalam jiwanya telah terpatri bahwa segala sesuatu itu datangnya dari Allah dan akan kembali kepada Allah.

Menurut sebuah penelitian Zainrofikoh dan Hadjam yang dilakukan pada Mahasiswa anggota KAMMI di UGM menyimpulkan bahwa individu yang merasakan kebermaknaan hidup, dapat menumbuhkan semangat untuk menghadapi tantangan hidup, mampu menerima diri dan mensyukurinya sehingga tidak mempermasalahkan penampilan fisik dan kekurangan-kekurangan yang dimilikinya, sebaliknya individu akan menerima kondisi itu sebagai suatu takdir dan menerima dengan sikap sabar, sehingga individu tidak merasa cemas, tetap optimis dan percaya diri. Agama juga mengajarkan hakikat kemanusiaan dimana manusia harus menyadari bahwa Allah SWT memberi yang ada dalam ciptanya yang meliputi fungsi-fungsi fisiologis maupun psikisnya yang menjadikan manusia sebagai makhluk tertinggi. Sesungguhnya banyak sekali nikmat Allah SWT yang diberikan kepada manusia diantaranya adalah nikmat kesehatan, kebahagiaan, keluarga dan lain sebagainya. Namun nikmat yang sejati ialah kebahagiaan hidup di akhirat. Berdasarkan sifat manusia nikmat dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu nikmat yang bersifat fitri (asasi) yang dibawa manusia sejak lahir. Dan yang kedua adalah nikmat yang mendatang yang diterima manusia dan dirasakannya setiap waktu yaitu segala kenikmatan, kesehatan, kebahagiaan dan lain-lainnya yang diterima oleh manusia dalam perjalanan hidupnya. Allah SWT berfirman “Dan Tuhan melahirkan kamu dari perut ibumu tanpa mengetahui sesuatu apapun dan (kemudian) diberi-Nya kamu pendengaran, penglihatan dan hati, supaya kamu bersyukur” (An-Nahl : 78).

Berdasarkan ayat diatas betapa banyak dan besar nikmat maupun rahmat yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Untuk pelajar mensyukuri nikmat Allah SWT, perlu dikaji apa yang telah melekat di tubuh kita. Tak ada alat yang diciptakan manusia mampu menandingi alat-alat yang diciptakan Allah SWT berupa organ tubuh manusia. Maka bahwa sesungguhnya kenikmatan asasi itu luar biasa. Kebanyakan sifat manusia baru menyadari nilai nikmat yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya, ia tidak pernah merasa bahwa organ tubuh itu sangat mahal, baru jika ia membutuhkan, maka sesuatu menjadi sangat berharga. Misalkan saja yaitu seseorang mengalami kecelakaan dan salah satu matanya harus dioperasi, maka barulah merasa bahwa satu bola mata sangat besar artinya dalam hidup ini, dan merasakan betapa nikmatnya mempunyai dua belah mata. Oleh sebab itu setiap nikmat yang diperoleh harus disyukuri.

Suroto (1998:54) juga mengemukakan bahwa dengan mensyukuri apa yang diterima dapat merasa bahagia dan menjadi yakin bahwa kebahagiaan datang dari sikap batin diri sendiri, dari sikap hati dan perasaan diri sendiri bukan dari luar. Jika sikap positif dilaksanakan, maka peluang untuk merasa bahagia akan mudah diperoleh. Seperti yang difirmankan Allah SWT “Barang siapa yang bersyukur maka hal itu adalah untuk (kebaikan) dirinya sendiri; dan barang siapa yang ingkar, sesungguhnya Tuhan itu Maha Kaya dan Mulia”(An-Nahl :40). Dalam keimanan tercakup kepercayaan kepada sifat cinta kasih dan kepemurahan dari Allah SWT, serta keyakinan akan adanya takdir. Dengan kepercayaan ini seseorang bisa menerima dengan bersyukur setiap realitas yang tidak bisa dirubah. Sikap realita adalah kesediaan seseorang untuk bersyukur, berserah diri pada takdir atau sikap ikhlas menerima keadaan buruk sebagai keputusan Allah SWT.

Semakin bersyukur seseorang, maka subjective well beingnya akan semakin tinggi, ia akan memiliki evaluasi kognitif dan afektif yang positif tentang hidupnya, begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian lainnya yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003) yang menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan treatment bersyukur memiliki skor subjective wellbeing yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya. Penelitian tersebut juga membuktikan bahwa dengan bersyukur, seseorang akan mendapatkan keuntungan secara emosi dan interpersonal. Hal tersebut dikarenakan perasaan bersyukur dapat menimbulkan emosi yang positif seperti ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih nyaman, dan juga kebahagiaan (Bono, Emmons dan McCullough, 2003; dalam Seligman, 2004).

Secara khusus, McCullough, dkk. mengatakan bahwa orang-orang yang bersyukur cenderung mengalami emosi positif lebih sering, menikmati kepuasan di dalam hidupnya, banyak berharap, dan cenderung kurang mengalami depresi, kecemasan, serta iri hati. Mereka cenderung lebih empati, memaafkan, menolong, dan menunjukkan dukungan terhadap orang lain. Hal ini sekaligus juga membuktikan bahwa subjective well being memanglah bersifat subjektif, dimana siapa pun bisa meraih subjective well being yang tinggi.²⁹

Gambar 2.1



²⁹ Arbiyah, Nurul; Imelda, Fivi N.; dan Oriza, Ika D. 2008. Op. Cit. Hlm. 19

2.4 Inventarisasi Ayat Alquran Tentang Subjective Well Being dan Syukur

Tabel 2.1 Inventarisasi Ayat Alquran Tentang Subjective Well Being

No.	Komponen SWB	Substansi	Sumber	Jumlah
1.	Emosi positif	emosi dan suasana hati yang menyenangkan, seperti senang, puas, dsb.	QS. Al Baqarah: 200; QS. Ali Imran: 77; QS. At Taubah: 87; QS. Hud: 10, 105, 108; QS. Ar Ra'du: 29; QS. Al Qashas: 77; QS. Az Zumar: 73; QS. Al Waqiah: 27	10
2.	Emosi Negatif	emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan, seperti marah, sedih, stress, frustrasi, dsb.	QS. Ali Imran: 119, 134; QS. Al A'raf: 71, 150, 154; QS. At Taubah: 58; QS. Yusuf: 84; QS. Al Nahl: 58; QS. Thaha: 86; QS. Al Anbiya': 87; QS. ASy Syuara': 55; QS. Asy Syuura: 37; QS. At Taghabun: 14; QS. Al Mulk: 8; QS. Al	12

			Qalam: 48	
3.	Kepuasan hidup	kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan	QS. Al Kahfi: 105; QS. Az Zukhruf: 4	2
4.	Domain satisfaction	penilaian seseorang dalam membuat evaluasi dalam ranah kehidupannya	QS. At Taubah: 38; QS. Yunus: 7; QS. Al Mujadilah: 22; QS. Al Fajr: 28; QS. Al Lail: 21; QS. Adh Dhuha: 5	6
Jumlah				30

Tabel 2.2 Inventarisasi Ayat Alquran Tentang Syukur

No.	Komponen Syukur	Substansi	Sumber	Jumlah
1.	<i>Ilmu</i> (kognitif)	Mengakui nikmat yang diperoleh dan Mengakui Dzat pemberi nikmat	QS.3:191, QS.34:15, QS.16:53, QS.31:12, QS.23:78, QS.17:3, QS.67:27, QS.56:70, QS.45:12, QS.42:33, QS.40:61, QS.39:66, QS.39:7, QS.36:35,73, QS.35:12, QS.34:19, dan masih banyak lagi.	44
2.	<i>Hal</i> (afektif)	Merasa senang atas nikmat yang diperoleh dan mencintai pemberi nikmat	QS.57:23, QS.11:10, QS.9:81, QS.9:50, QS.3:170, QS.6:44, QS.10:22,58, QS.3:120,170, QS.13:26,36, QS.27:36, QS.30:4,36, QS.42:48, QS.40:83.	17
3.	<i>'amal</i> (perilaku)	a. Keinginan untuk melakukan kebaikan dengan nikmat tersebut b. Memuji Allah SWT c. Melaksanakan perbuatan yang dianjurkan-Nya dan menghindari perbuatan yang	a. QS.3:159, QS.46:35, QS.20:115, b. QS.1:2, QS.6:1,45, QS.7:43, QS.10:10, QS.37:182, QS.39:75, QS.40:65, QS.45:36, QS.14:39, QS.17:111, QS.18:1, QS.23:28, QS.27:15 dan masih banyak lagi c. QS. 2:2,237, QS. 3:102, QS.5:2,8,	3 62 12

		dilarang-Nya	QS.13:35, QS.33:1, QS.19:85, QS.7:26, QS.24:52, QS.58:9, QS.92:17	
Total				138

2.5 Hipotesis

Berdasarkan paparan di atas hipotesis penelitian ini adalah :

Ha (hipotesis alternatif) : Ada hubungan positif antara tingkat syukur dengan subjective well being pada mahasiswa Fakultas Psikologi.



