

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kebersyukuran (*Gratitude*)

##### 1. Pengertian Kebersyukuran

Kebersyukuran dalam bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata *gratitude* diambil dari akar Latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih. semua kata yang terbentuk dari akar Latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Pruyer; Emmons & McCullough, 2003). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan (Sulistyarini, 2010).

Menurut Emmons dan McCullough (2003) dalam Sulistyarini (2010), menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi. Dari

penjelasan tersebut diketahui bahwa dampak dari perasaan bersyukur dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Oleh karena itu, syukur kemudian dapat mendorong atau memotivasi seseorang.

Beberapa tokoh psikologi dalam Seligman dan Peterson (2004) mendefinisikan *gratitude* atau syukur sebagai suatu perasaan terima kasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, dimana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Menurut Wood (2009), menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Jadi, berdasarkan beberapa pengertian para ahli maka peneliti menyimpulkan syukur dalam konsep barat dapat dijelaskan bahwa *gratitude* atau kebersyukuran adalah pengakuan seseorang tentang adanya pihak lain atau sumber yang turut andil atas nikmat yang diterima, oleh karena itu kebersyukuran dapat mendorong seseorang untuk memberikan pujian atau memberikan ucapan terima kasih pada pihak yang telah berbuat baik. Kebersyukuran dapat diwujudkan dalam sebuah pujian kepada sumber yang memberi atau dengan mengucapkan terima kasih.

## 2. Aspek-aspek dalam Bersyukur

Menurut McCullough (2002) dalam Sulistyarini (2010) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat unsur, yaitu:

- a. *Intensity*, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur.
- b. *Frequency*, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.
- c. *Span*, maksudnya adalah dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dll.
- d. *Density*, maksudnya adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga, dll.

Al-Munajjid dalam Sulistyarini (2010) menjelaskan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan 3 aspek, yaitu :

- a. Mengenal nikmat

Menghadirkan dalam hati, menyadari, dan meyakinkan bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT.

- b. Menerima nikmat

Menyebutnya dengan memperlihatkan kefakiran kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya, karena memahami bahwa

nikmat itu bukan karena keberhakan kita mendapatkannya akan tetapi karena itu bentuk karunia dan kemurahan Tuhan.

c. Memuji Allah atas pemberian Nikmat

Pujian yang berkaitan dengan nikmat itu ada 2 macam, yang pertama bersifat umum yaitu dengan memujinya bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberiannya dan sebagainya. Sedangkan yang kedua adalah bersifat khusus yaitumembicarakan nikmat yang diterima itu dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk hal-hal yang diridhainya.

3. Komponen-komponen dalam Bersyukur

Ahli psikologi Barat Fitzgerald dalam Lopez dan Snyder (2004), mengemukakan beberapa komponen dalam bersyukur. Komponen-komponen tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Rasa apresiasi yang hangat kepada orang lain atau sesuatu, meliputi perasaan cinta, dan kasih sayang.
- b. Niat baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dll;

- c. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, beribadah, dll.

#### 4. Jenis-jenis Bersyukur

Peterson dan Seligman (2004), membedakan bersyukur menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Personal adalah rasa berterima kasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus yang telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka.
- b. Transpersonal adalah ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunianya. Maslow dalam Peterson dan Seligman (2004) menyatakan bahwa bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak (*peak experience*), yaitu sebuah momen pengalaman kekhusyukan yang melimpah.

#### 5. Perwujudan rasa syukur

Menurut Al-Fauzan dalam Sulistyarini (2010) mengatakan bahwa orang yang bersyukur, menggunakan lidah, hati dan anggota badannya untuk mencintai Allah, tunduk pada-Nya, dan menggunakan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang di Ridhai-Nya.

Berikut adalah rincian dari tiga hal tersebut, yaitu:

- a. Bersyukur dengan hati

Merupakan bentuk pengakuan dengan hati bahwa semua nikmat datangnya dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah Pemberinya.

b. Bersyukur dengan lidah

Adalah menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena riya, pamer atau sombong. Mengucapkan nikmat Allah merupakan salah satu sendi syukur. Seorang hamba yang mengucapkan rasa syukur, maka ia akan teringat kepada Pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya.

c. Bersyukur dengan anggota tubuh

Artinya anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah Tuhan Semesta Alam, karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah sujud syukur, yaitu dengan cara sujud dihadapan Allah dengan meletakkan anggota tubuhnya yang paling mulia di atas tanah, lalu dalam keadaan tersebut diiringi dengan berbagai macam dzikir seperti bersyukur, bertasbih, berdoa, mohon ampunan, dsb.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perwujudan rasa syukur yaitu dengan hati, lidah dan anggota tubuh.

#### 6. Faktor yang Memicu dan Menghambat Bersyukur

Berikut hal-hal yang dapat memicu dan menghambat perasaan syukur individu:

- a. Untuk merasa bersyukur, seseorang membutuhkan pandangan yang luas terhadap hidup. Perasaan bersyukur juga dapat muncul ketika seseorang menyadari adanya kehilangan pada dirinya (Peterson dan Seligman, 2004).
- b. Persepsi negatif dirasa dapat menghambat individu untuk bersyukur.
- c. Sikap sombong juga dapat menghalangi bersyukur, karena individu merasa bahwa ia yang memiliki kekuasaan atas segala yang akan terjadi.

#### 7. Pelatihan Kebersyukuran

Pelatihan kebersyukuran adalah suatu terapi yang memfokuskan kebersyukuran terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan terhadap individu dengan cara mengucapkan terima kasih, mengucapkan rasa syukur setiap hari, mensyukuri setiap peristiwa kehidupan dan dapat menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu serta memperbesar munculnya emosi positif dalam dirinya. Menurut McCullough (2008), pelatihan syukur dapat memunculkan emosi yang

menyenangkan, seperti kebahagiaan karena rasa syukur akan membawa manfaat bagi diri sendiri atau juga di hati orang lain (Sulistyarini, 2010).

Snyder dan Lopes (2002), menguraikan empat langkah sederhana melalui pendekatan kognitif perilaku untuk latihan bersyukur, yaitu:

- a. mengidentifikasi pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib),
- b. merumuskan dan mendukung pikiran syukur,
- c. menggantikan pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib) kearah pikiran rasa bersyukur, dan
- d. mengaplikasikan rasa syukur dalam tindakan batin dan lahiriah.

Melalui pelatihan kebersyukuran orang mengalami dan mengekspresikan rasa syukur dengan berbagai cara. Emmons dan Crumpler dalam Sulistyarini (2010) melaporkan bahwa fokus pada rasa syukur membuat hidup lebih memuaskan, bermakna, dan produktif.

## **B. Kebermaknaan Hidup**

### **1. Pengertian Kebermaknaan Hidup**

Kebermaknaan hidup didefinisikan sebagai keadaan penghayatan hidup yang penuh makna yang membuat individu merasakan hidupnya lebih bahagia, lebih berharga, dan memiliki tujuan yang mulia untuk dipenuhinya (Frankl, 1977; Koeswara, 1992; Bastaman, 1996). Makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang.



Menurut Frankl (2004) makna hidup bersifat personal dan unik. Ini disebabkan karena individu bebas menentukan caranya sendiri dalam menemukan dan menciptakan makna. Jadi, penemuan dan penciptaan makna hidup menjadi tanggung jawab individu itu sendiri dan tidak dapat diserahkan kepada orang lain, karena hanya individu itu sendirilah yang mampu merasakan dan mengalami makna hidupnya.

Makna hidup dapat ditemukan dalam setiap keadaan, menyenangkan atau tidak menyenangkan, keadaan bahagia dan penderitaan. Setiap orang bisa memiliki makna hidup yang berbeda-beda setiap waktunya bahkan setiap jam. Apabila hasrat makna hidup ini dapat terpenuhi maka kehidupan dirasakan berguna, berharga dan berarti (*meaningful*) akan dialami, sebaliknya bila hasrat ini tidak terpenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan tidak bermakna (Bastaman, 2007).

Menurut Frankl dalam Bastaman (1996) gejala-gejala dari orang yang kehilangan makna hidupnya, ditunjukkan dengan perasaan hampa, merasa hidup tak berarti, merasa tak memiliki tujuan hidup yang jelas, adanya kebosanan dan apatis. Gejala-gejala ini merupakan akibat tidak terpenuhinya sumber makna hidup dalam diri manusia.

Jika keadaan hidup tanpa makna ini terjadi pada diri individu secara berlarut-larut, maka akan memunculkan gangguan psikis, atau simptom yang dinamakan sebagai *neurosis noogenik*. Individu juga akan kehilangan minat terhadap kegiatan yang sebelumnya menarik bagi anda,

hilangnya inisiatif, merasa hidup tidak ada artinya, menjalani hidup seperti tanpa tujuan. Keadaan ini selintas seperti gangguan depresif, tetapi pengobatan dengan anti-depresan tidak mampu menghapusnya.

Penghayatan hidup tanpa makna bisa saja tidak tampak secara nyata, tetapi terselubung dibalik berbagai upaya kompensasi dan kehendak yang berlebihan untuk berkuasa (*the will to power*), bersenang-senang mencari kenikmatan (*the will to pleasure*), termasuk di dalamnya mencari kenikmatan seksual (*the will to sex*), bekerja (*the will to work*), dan mengumpulkan uang sebanyak-banyaknya (*the will to money*).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menyimpulkan sesuai pendapat Frankl bahwa makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting dan memberi nilai khusus bagi seseorang yang jika terpenuhi, maka akan membuat individu merasa lebih bahagia, berharga dan memiliki tujuan yang mulia untuk dipenuhi. Tetapi apabila tidak terpenuhi, maka individu akan merasa bahwa hidupnya tidak bermakna. Setiap orang bisa menemukan dan memiliki makna hidup dalam setiap keadaan dan waktu yang berbeda-beda.

## 2. Karakteristik kebermaknaan hidup

Makna hidup, sebagaimana dikonsepsi oleh Frankl dalam Bastaman (2007) memiliki beberapa karakteristik, diantaranya sebagai berikut:

- a. Makna hidup itu sifatnya unik dan personal

Yang artinya apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain, mungkin apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat ini bagi seseorang belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada saat lain. Dalam hal ini makna hidup seseorang dan apa yang bermakna bagi dirinya biasanya sifatnya khusus, berbeda dan tak sama dengan makna hidup orang lain, serta mungkin pula dari waktu ke waktu berubah makna hidup itu sifatnya spesifik dan konkrit.

- b. Makna hidup memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan.

Makna hidup seakan-akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) seseorang untuk memenuhinya. Begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpancang untuk melaksanakan dan memenuhinya, kegiatan-kegiatan yang dilakukan pun menjadi lebih terarah.

Mengingat keunikan dan kekhususannya itu, makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapapun, melainkan harus dicari, dijaga, dan ditemukan sendiri. Orang-orang lain hanya dapat menunjukkan hal-hal yang mungkin berarti, akan tetapi pada akhirnya tergantung pada orang yang menjalaninya untuk menentukan apa yang dianggap dan dirasakan bermakna. Bangunan masa lalu tentang

personal (*self*) akan diurai lagi apa masih bisa diterapkan ataukah sudah saatnya untuk diperbaharui lagi.

- c. Makna hidup juga diakui sebagai sesuatu yang bersifat mutlak, semesta dan paripurna.

Artinya, bahwa landasan dan sumber makna hidup bagi kalangan yang tidak beragama atau kurang menghargai nilai-nilai keagamaan, mungkin saja beranggapan bahwa alam semesta, ekosistem, pandangan filsafat dan ideologi tertentu memiliki nilai universal dan paripurna. Sedangkan bagi kalangan yang menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan dan agama merupakan sumber makna hidup.

### 3. Metode Menemukan Makna Hidup

Ketika suatu penderitaan atau musibah menimpa seseorang, sesungguhnya makna hidup selalu ada dan itu harus dicari dan ditentukan oleh seseorang tersebut. Bastaman dalam Safaria (2005), menjelaskan lima langkah dalam menemukan makna hidup.

- a. Pemahaman pribadi (*self-evaluation*)

Langkah pertama ini membantu individu memluas dan memahami beberapa aspek kepribadian serta corak kehidupan. Pada langkah awal, individu harus mengenali kelemahan-kelemahan diri dan berusaha mengurangi kelemahan-kelemahan tersebut. Setelah itu, individu memusatkan energi untuk meningkatkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan

mengoptimalkan potensi diri, sehingga mampu mencapai kesuksesan.

Beberapa sasaran hasil yang akan diperoleh melalui pemahaman pribadi yaitu:

- 1) Mengenali keunggulan-keunggulan dan kelemahan-kelemahan pribadi, baik berupa penampilan, sifat, bakat maupun pemikiran, serta mengenali kondisi lingkungan seperti keluarga, tetangga dan rekan kerja.
- 2) Menyadari keinginan-keinginan masa kecil, masa muda dan keinginan masa sekarang, serta memahami kebutuhan-kebutuhan apa yang mendasari keinginan-keinginan tersebut.
- 3) Merumuskan secara lebih jelas dan nyata mengenai hal-hal yang diinginkan untuk masa mendatang, serta menyusun rencana yang realistis untuk mencapainya.

Dengan mengenali dan memahami berbagai aspek dalam hidup, maka individu akan lebih mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi masalah-masalah, baik yang berhubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

b. Bertindak positif

Langkah kedua ini berorientasi pada tindakan nyata untuk mencapai kebermaknaan hidup. Individu tidak lagi hanya sekedar berpikir positif, tetapi diwujudkan dalam bentuk perilaku yang positif. Jika pada berpikir positif ditanamkan hal-hal yang baik dan

bermanfaat dengan harapan akan terungkap dalam perilaku nyata, maka bertindak positif adalah mencoba menerapkan hal-hal yang baik tersebut dalam perilaku dan tindakan nyata sehari-hari. Tindakan-tindakan positif ini jika dilakukan secara berulang-ulang akan menjadi suatu kebiasaan yang efektif.

Untuk menerapkan metode bertindak positif ini perlu diperhatikan hal-hal berikut ini.

- 1) Pilih tindakan-tindakan nyata yang benar-benar dapat dilaksanakan secara wajar tanpa perlu memaksakan diri.
- 2) Perhatikan reaksi-reaksi spontan dari lingkungan terhadap usaha untuk bertindak positif.
- 3) Besar kemungkinan bahwa usaha bertindak positif mula-mula dirasakan sebagai tindakan pura-pura dan bersandiwara oleh individu bersangkutan, tetapi jika dilakukan secara konsisten akan menyatu dengan diri dan menjadi bagian dari kepribadian.

Terdapat dua jenis tindakan positif, yaitu tindakan positif ke dalam diri dan tindakan positif ke luar diri. Tindakan positif ke dalam diri bertujuan untuk mengembangkan diri sendiri, menumbuhkan energi positif, keterampilan dan keahlian yang maksimal. Sedangkan tindakan positif ke luar diri berarti melakukan sesuatu yang berharga untuk orang lain, membuat orang lain merasa senang dan menghindari perbuatan yang menyakiti orang lain.

Metode bertindak positif ini didasari pemikiran bahwa dengan cara membiasakan diri melakukan tindakan-tindakan positif, maka individu akan memperoleh dampak positif dalam perkembangan pribadi dan kehidupan sosialnya.

c. Pengakraban hubungan (*personal encounter*)

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan terlepas dari orang lain. Karena manusia memiliki kebutuhan afiliasi, yaitu kebutuhan untuk selalu memperoleh kasih sayang dan penghargaan dari orang lain.

Hubungan individu dengan orang lain merupakan sumber nilai-nilai dan makna hidup. Inilah yang melandasi metode pengakraban hubungan. Hubungan akrab yang dimaksud adalah hubungan antara satu individu dengan individu lain, sehingga dihayati sebagai hubungan yang dekat, mendalam, saling percaya dan saling memahami.

Untuk mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, individu perlu menerapkan prinsip pelayanan, yaitu berusaha mengetahui apa yang diperlukan orang lain, dan kemudian berusaha untuk memenuhinya. Prinsip kedua adalah prinsip memberi dan menerima artinya lebih dahulu berbuat jasa pada orang lain, yang kemudian orang lain akan dengan sukarela membalas kebaikan itu.

d. Pendalaman tiga nilai (*exploring human values*)

Frankl mengemukakan tiga pendekatan yang merupakan sumber makna hidup, yang apabila diterapkan dan dipenuhi, maka seseorang akan menemukan makna hidupnya. Ketiganya yaitu sebagai berikut.

1) Nilai kreatif (*creative values*)

Nilai ini dapat diraih oleh setiap individu melalui berbagai kegiatan, Individu dapat menemukan makna hidupnya dengan bertindak. Misalnya bekerja ataupun berkarya. Akan tetapi, kegiatan ini tidaklah semata untuk mendapatkan uang, namun melakukan sesuatu dengan motivasi mencintai apa yang dilakukannya, merealisasikan potensi-potensi yang dimiliki sebagai sesuatu yang dinilainya berharga bagi dirinya sendiri, orang lain ataupun Tuhan.

2) Nilai penghayatan (*experiential values*)

Jika nilai kreatif adalah mengenai pemberian individu kepada dunia, maka nilai penghayatan adalah mengenai penerimaan individu terhadap dunia. Nilai penghayatan dapat diraih dengan cara menerima apa yang ada dengan penuh pemaknaan dan penghayatan yang mendalam. Misalnya penghayatan terhadap keindahan, penghayatan terhadap rasa cinta dan memahami suatu kebenaran.



### 3) Nilai bersikap (*attitudinal values*)

Nilai ini dianggap paling tinggi dari nilai yang lainnya, dimana individu dapat mengambil sikap yang tepat terhadap keadaan yang tidak bisa dihindari. Kehidupan tidak hanya mempertinggi derajat dan memperkaya pengalaman, akan tetapi juga ada peristiwa-peristiwa yang hadir dalam kehidupan seseorang yang tidak dapat dihindarinya.

Frankl menyatakan bahwa situasi-situasi yang menimbulkan nilai-nilai sikap ialah situasi-situasi yang tidak mampu untuk diubah atau dihindari oleh setiap individu. Nilai ini menekankan bahwa penderitaan yang dialami seseorang masih tetap dapat memberikan makna bagi dirinya jika disikapi dengan tepat.

#### e. Ibadah (*spiritual encounter*)

Dengan pendekatan kepada Tuhan, individu akan menemukan berbagai makna hidup yang dibutuhkan. Dengan beribadah, individu akan mendapatkan kedamaian, ketenangan dan pemenuhan harapan. Karena individu juga perlu mengembangkan kebermaknaan spiritual sehingga dapat memperoleh makna yang lebih mendalam dalam hidup.

### 4. Komponen Kebermaknaan Hidup

Menurut Bastaman (1996), ada 6 (enam) komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan perubahan dari

penghayatan hidup tak bermakna menjadi hidup bermakna. Keenam komponen tersebut antara lain yaitu:

- a. Pemahaman diri (*self insight*), yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik. Individu memiliki kemampuan untuk mengambil sikap yang tepat terhadap segala peristiwa, baik yang tragis maupun yang sempurna.
- b. Makna hidup (*the meaning of life*), yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi yang berfungsi sebagai tujuan yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya.
- c. Perubahan sikap (*changing attitude*), yakni perubahan sikap dari yang semula bersikap negatif dan tidak tepat menjadi mampu bersikap positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang tak terelakkan. Seringkali bukan peristiwanya yang membuat individu merasa sedih dan terluka, namun karena sikap negatif dalam menghadapi peristiwa tersebut.
- d. Keikatan diri (*self commitment*), yakni komitmen individu terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa individu pada pencapaian makna hidup yang lebih mendalam.
- e. Kegiatan terarah (*directed activities*), yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi pribadi, bakat, kemampuan, keterampilan yang positif serta

pemanfaatan relasi antarpribadi untuk menunjang tercapainya makna hidup dan tujuan.

- f. Dukungan sosial (*social support*), yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia membantu pada saat-saat diperlukan.

#### 5. Karakteristik individu yang memiliki makna hidup

Schultz dalam Batubara (2011) menyimpulkan bahwa individu yang menemukan makna dalam hidupnya memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Bebas memilih langkah tindakan sendiri.
- b. Bertanggung jawab sebagai pribadi terhadap perilaku hidup dan sikapnya terhadap nasib.
- c. Tidak ditentukan oleh kekuatan-kekuatan diluar dirinya.
- d. Telah menemukan dirinya dalam kehidupan yang sesuai dengan dirinya.
- e. Secara sadar mengontrol tindakannya.
- f. Mampu mengungkapkan nilai-nilai daya cipta, nilai-nilai pengalaman, dan nilai-nilai sikap.
- g. Telah mengatasi perhatian terhadap dirinya.
- h. Berorientasi pada masa depan dan mengarahkan dirinya pada tujuan-tujuan dan tugas yang akan datang.
- i. Memiliki alasan untuk meneruskan kehidupan.
- j. Memiliki komitmen terhadap pekerjaan.

k. Mampu memberi dan menerima cinta.

## 6. Proses Menemukan Makna Hidup

Bastaman (1996), mengemukakan dalam menemukan makna hidup tidak selalu ada pada setiap individu yang mengalami pengalaman tragis. Ada proses-proses yang akan dilalui seseorang sampai pada akhirnya memiliki makna hidup dan tercapai sebuah kebahagiaan.

Dalam peristiwa tragis (*tragic event*) tertentu, seseorang akan merasa hidupnya tidak bermakna (*the meaningless life*), kemudian akan timbul kesadaran diri (*self-insight*) agar kondisi diri menjadi lebih baik lagi.

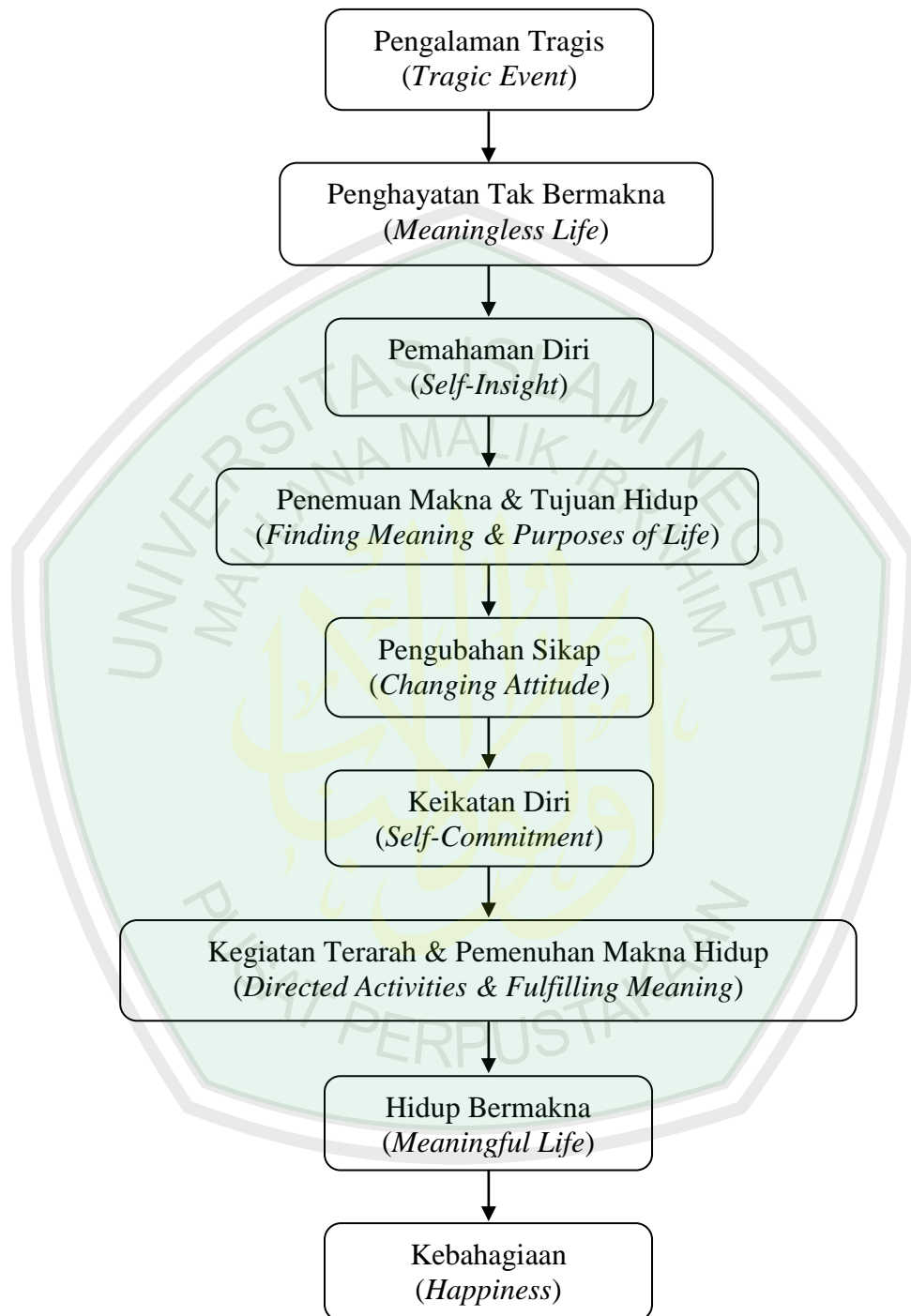
Banyak faktor yang mendorong munculnya kesadaran diri, misalnya perenungan diri, konsultasi dengan para ahli, mendapat pandangan dari seseorang, hasil do'a dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain, atau mengalami peristiwa-peristiwa tertentu yang secara dramatis mengubah sikapnya selama ini. Bersamaan dengan itu, disadari pula adanya nilai-nilai yang berharga atau hal-hal yang sangat penting dalam hidup (*the meaning life*), yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan hidup (*the purpose of life*). Hal-hal yang dianggap berharga dan penting itu dapat berupa nilai-nilai kreatif (*creative values*) misalnya bekerja, berkarya dan melakukan suatu kegiatan; nilai-nilai penghayatan (*experiential values*) seperti menghayati keindahan, keimanan, keyakinan, kebenaran dan cinta kasih; nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*) yakni

menentukan sikap yang tepat dalam menghadapi penderitaan dan pengalaman tragis yang tidak dapat dielakkan.

Atas dasar pemahaman diri dan penemuan makna hidup ini, maka kemudian timbul pengubahan sikap (*changing attitude*) dalam menghadapi masalah, yakni dari kecenderungan berontak (*fighting*), melarikan diri (*flighting*) atau serba bingung dan tidak berdaya (*freezing*) berubah menjadi kesediaan untuk lebih berani dan realistis menghadapinya (*facing*). Setelah itu, biasanya semangat hidup dan gairah kerja meningkat, kemudian secara sadar melakukan keikatan diri (*selfcommitment*) untuk melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih terarah (*directed activities*) guna memenuhi makna hidup yang ditemukan dan tujuan yang telah ditetapkan (*fulfilling meaning and purpose of life*). Kegiatan-kegiatan ini biasanya berupa pengembangan bakat, kemampuan, keterampilan dan berbagai potensi positif lainnya yang sebelumnya terabaikan.

Apabila tahap tersebut pada akhirnya berhasil dilalui, maka dapat dipastikan akan menimbulkan perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna (*the meaningful life*) dengan kebahagiaan (*happiness*) sebagai hasil sampingannya.

Penjelasan lebih jelas mengenai proses menemukan makna hidup dapat dilihat pada skema berikut ini.



**Skema 2.1**

**Proses Menemukan Makna Hidup**

## C. Autisme

### 1. Pengertian Autisme

Autisme berasal dari kata “*autos*” yang berarti diri sendiri dan “*isme*” yang berarti paham. Ini berarti bahwa autisme memiliki makna keadaan yang menyebabkan anak-anak hanya memiliki perhatian terhadap dunianya sendiri (Muhammad, 2007). Ketidakmampuan ini ditandai dengan berbagai gangguan baik dalam hal komunikasi, indrawi, interaksi sosial, emosi, maupun pada pola bermain. Gangguan tersebut dapat terlihat ketika mereka diusia kanak-kanak.

Sedangkan Matson dalam Hadis (2006) mengemukakan bahwa autistik merupakan gangguan perkembangan pervasif.

Dalam DSM-IV, definisi gangguan autistik adalah sebagai berikut.

- a. Terdapat paling sedikit enam pokok dari kelompok 1, 2 dan 3 yang meliputi paling sedikit dua pokok dari kelompok 1, paling sedikit satu pokok dari kelompok 2 dan paling sedikit satu dari kelompok 3.
- b. Perkembangan abnormal atau terganggu sebelum usia 3 tahun seperti yang ditunjukkan oleh keterlambatan atau fungsi yang abnormal dalam paling sedikit satu dari bidang-bidang berikut ini: (1) interaksi sosial, bahasa yang digunakan dalam perkembangan sosial, (2) bahasa yang digunakan dalam komunikasi sosial, atau (3) permainan simbolik atau imajinatif.

- c. Sebaiknya tidak disebut dengan Gangguan Rett, Gangguan Integratif Kanak-kanak, atau Sindrom Asperger.

Secara fisik anak-anak dengan autisme memang terlihat normal dan tidak ada masalah dalam kemampuan koordinasi antara mata dengan tangan. Akan tetapi, mereka memperlihatkan perkembangan dan perilaku yang berbeda. Mereka tidak menyukai hubungan interpersonal dan lebih suka menyendiri serta asyik dengan dunianya sendiri.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa autisme adalah gangguan perkembangan pervasif yang terjadi pada masa kanak-kanak dengan adanya gangguan pada komunikasi, interaksi dan perilaku.

## 2. Penyebab Autisme

Penyebab sebenarnya autisme tidak diketahui secara pasti tetapi berdasarkan beberapa teori terakhir diketahui bahwa faktor genetik berpengaruh besar terhadap keadaan autis pada anak-anak (Muhammad, 2007).

Penyebab lain yang diduga mengakibatkan lahirnya anak autis adalah karena virus seperti *rubella*, *toxoplasma*, herpes, jamur, perdarahan, nutrisi yang buruk atau keracunan makanan saat kehamilan. Sehingga pertumbuhan sel otak pun terganggu dan ini berkaitan dengan fungsi pemahaman, komunikasi dan interaksi (Depdiknas dalam Muhammad, 2007).



Bahkan ditemukan bahwa penyebab autis adalah masalah pencernaan. Lebih dari 60% anak dengan autis memiliki sistem pencernaan yang kurang baik (Muhammad, 2007). Berbagai penelitian terus dilakukan untuk menemukan penyebab autis secara pasti. Faktor yang diduga sebagai penyebab munculnya gejala autisme, misalnya polusi bahan beracun dan lingkungan, bahan-bahan yang mengandung *ethyl mercury* sebagai pengawet, dan berbagai macam alergi. Tetapi itu semua masih dugaan dan membutuhkan penelitian lebih mendalam (Prasetyono, 2007).

Menurut Acocella (1996), penyebab autisme dapat dijelaskan dengan menggunakan tiga perspektif, yaitu:

a. Perspektif Psikodinamika

Bettelheim (1967) mengatakan bahwa penyebab dari autisme karena adanya penolakan dari orang tua terhadap anaknya. Anak menolak orang tuanya dan mampu merasakan perasaan negatif mereka. Anak melihat bahwa tindakannya hanya berdampak kecil pada perilaku orang tua yang tidak responsif. Anak kemudian meyakini bahwa ia tidak memiliki dampak apapun di dunia, sehingga anak menciptakan “benteng kekosongan” autisme untuk melindungi dirinya dari penderitaan dan kekecewaan.

## b. Perspektif Biologis

### 1) Pendekatan biologis

Folstein & Butter (1977) mengadakan penelitian di Great Britain, antara 11 pasang *monozygotic* (MZ) kembar dan 10 pasang *dyzygotic* (DZ) kembar, ditemukan satu pasang yang merupakan gen autisme. Pada kelompok MZ, 4 dari 11 diantaranya adalah gen autisme. Sedangkan pada DZ, tidak ada. Walaupun demikian, pada MZ kembar tidak didiagnosa sebagai autisme, hanya akan mengalami gangguan bahasa atau kognisi.

### 2) Pendekatan kromosom

Kromosom yang dapat menyebabkan autisme yaitu sindrom fragile X dan kromosom XXY, namun kromosom XXY ini tidak menunjukkan hubungan yang sekuat sindrom fragile X.

### 3) Pendekatan biokimia

Anak-anak autis memiliki kadar serotonin dan dopamin yang sangat tinggi. Obat-obat yang dapat membantu menurunkan kadar dopamine yaitu seperti phenotiazines yang dapat menurunkan gejala-gejala autisme.

### 4) Gangguan bawaan dan komplikasi

Ada 2 penyebab autisme, yaitu virus herpes dan rubella. Autisme yang berhubungan dengan komplikasi pada saat melahirkan berhubungan dengan faktor genetik.

## 5) Pendekatan neurological

Penyebab autisme karena adanya kerusakan otak. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya beberapa gejala berikut:

- a) Karakteristik anak autis seperti gangguan perkembangan bahasa, retardasi mental, tingkah laku motorik yang aneh, memiliki respon yang rendah atau bahkan sangat tinggi terhadap stimulus sensori, menentang stimulus auditori dan visual, berhubungan dengan fungsi sistem saraf pusat.
- b) Sistem saraf menunjukkan abnormalitas seperti gangguan otot, alat koordinasi, mengeluarkan air liur dan hiperaktif.
- c) Memiliki *electroencephalogram* (EEG) yang abnormal. Penelitian ERP menunjukkan tidak adanya respon memperhatikan objek atau stimulus bahasa.
- d) Adanya keabnormalan pada bagian Cerebellum dan sistem limbik otak yang sangat berpengaruh terhadap kognisi, memori, emosi dan tingkah laku. Sistem limbiknya lebih kecil dan bergumpal di beberapa area, bagian dendrit saraf anak autis lebih pendek dan kurang lengkap.

### c. Perspektif Kognitif

- 1) Ornitz, dkk (1974) mengatakan bahwa gangguan pada anak autis disebabkan karena adanya masalah dalam mengatur dan menyatakan input terhadap alat perasa. Contohnya, memberi respon yang rendah atau bahkan sangat tinggi terhadap suara.

2) M. Rutter (1971) memfokuskan pada sensori persepsi, yaitu dimana anak autisme tidak memberi respon terhadap suara. Anak autis juga mengalami gangguan bahasa seperti aphasia yaitu kehilangan kemampuan memakai atau memahami kata-kata yang disebabkan karena kerusakan otak. Tetapi dalam perspektif ini menyatakan bahwa anak autis tidak memberi respon disebabkan adanya masalah perseptual.

3) Loovas, dkk (1979) mengatakan bahwa anak autis sangat overselektif dalam memperhatikan sesuatu. Anak autis hanya dapat memproses dan merespon satu stimulus dalam satu waktu, hal ini disebabkan karena adanya gangguan perseptual.

4) Anak autis tidak mampu mengolah sesuatu dalam pikiran. Misalnya, tidak dapat memperkirakan dan memahami tingkah laku yang mendasari suatu objek.

### 3. Kriteria dan Karakteristik Autisme

Kriteria mengenai autis sering didefinisikan oleh WHO dalam ICD-10 dan DSM-IV adalah terdiri dari 6 atau lebih items (1), (2) dan (3), dengan setidaknya terdiri dari dua items pada (1), dan satu item masing-masing pada (2) dan (3) sebagai berikut:

(1) Kualitatif impairment dalam interaksi sosial, yang dimanifestasikan setidaknya 2 dari hal berikut:

- a. Ketidakberfungsian yang jelas dalam hal penggunaan non-verbal behavior, seperti misalnya tatapan mata, ekspresi wajah, postur tubuh dan bahasa tubuh untuk meregulasi interaksi sosial.
- b. Kegagalan dalam mengembangkan hubungan dengan sebaya yang semestinya sesuai dengan tahapan perkembangannya.
- c. Kurang spontan dalam berbagi kesenangan, minat atau prestasi dengan orang lain (contoh: kurang menunjukkan atau memperlihatkan objek dari minatnya).
- d. Kekurangan rasa timbal balik sosial dan emosional.

(2) Kualitatif impairment dalam hal komunikasi, yang dimanifestasikan setidaknya oleh 1 hal berikut ini:

- a. Terhambat atau tak memiliki sama sekali perkembangan dalam bahasa ucap.
- b. Pada individu dengan kemampuan berbicara yang cukup, ditandai dengan ketidakmampuan yang jelas dalam hal inisiatif atau mempertahankan pembicaraan dengan orang lain.
- c. Penggunaan bahasa yang stereotyped dan repetitif serta idiosyncratic.
- d. Kurangnya variasi dan spontanitas dalam bermain dan bersosialisasi sesuai dengan tahapan perkembangannya.

(3) Menunjukkan perilaku, minat dan aktivitas yang kaku dengan pola stereotyped dan repetitif, yang dimanifestasikan setidaknya oleh 1 hal berikut ini:

- a. Preokupasi pada satu hal atau lebih pola minat yang stereotyped dan kaku yang sebenarnya abnormal dalam hal intensitas dan fokusnya.
- b. Terbukti tampak adanya ketaatan yang infleksibel pada hal-hal yang spesifik, serta pada rutinitas atau ritual-ritual yang tak bertujuan.
- c. Sikap tubuh yang stereotyped dan repetitif (contoh: bertepuk atau memutar-mutar tangan, atau gerakan seluruh bagian tubuh secara kompleks).
- d. Preokupasi yang persisten pada detil-detil dari sebuah objek.

Sedangkan deskripsi karakteristik anak dengan autistik dari Depdiknas adalah berdasarkan jenis masalah atau gangguan yang dialami oleh anak dengan autistik. Enam masalah tersebut, yaitu komunikasi, interaksi sosial, sensoris, pola bermain, perilaku, dan gangguan emosi. Dan karakteristik dari masing-masing masalah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Gangguan pada komunikasi, karakteristiknya berupa:
  - 1) Perkembangan bahasa lambat atau sama sekali tidak ada.
  - 2) Penggunaan kata-kata yang tidak sesuai makna.
  - 3) Mengoceh berulang-ulang dengan bahasa yang sulit dimengerti orang lain.
  - 4) Senang meniru kata atau nyanyian tanpa mengerti artinya.

- 5) Sebagian dari anak dengan autistik yang memiliki kekurangan dalam verbal, akan terbawa sampai usia dewasa.
  - 6) Sengan menarik tangan orang lain untuk menunjukkan apa yang ia inginkan.
- b. Masalah pada interaksi sosial, karakteristiknya berupa:
- 1) Anak dengan autis lebih suka menyendiri.
  - 2) Tidak melakukan atau menghindari kontak mata dengan orang lain.
  - 3) Tidak tertarik dengan bermain bersama teman sebaya maupun yang lebih tua.
  - 4) Tidak mau diajak bermain.
- c. Masalah pada sensoris, karakteristiknya berupa:
- 1) Tidak peka terhadap sentuhan.
  - 2) Ketika mendengar suara keras langsung menutup telinga.
  - 3) Tidak peka terhadap rasa sakit dan rasa takut.
- d. Masalah pada pola bermain, karakteristiknya berupa:
- 1) Pola bermain berbeda dengan anak lainnya.
  - 2) Tidak memiliki kreativitas dan imajinasi.
  - 3) Senang terhadap benda-benda yang berputar-putar.
  - 4) Sangat lekat dengan benda-benda yang dipegangnya terus dan dibawa kemanapun.
- e. Masalah pada perilaku, karakteristiknya berupa:
- 1) Berperilaku hiperaktif dan hipoaktif.

- 2) Menstimulasi diri dengan bergoyang atau mengepakkan tangan.
  - 3) Melakukan gerakan yang berulang-ulang.
  - 4) Tidak menyukai perubahan.
  - 5) Ketika duduk begong dengan tatapan kosong.
- f. Masalah pada emosi, karakteristiknya berupa:
- 1) Sering tertawa, marah atau menangis tanpa alasan jelas.
  - 2) Dapat mengamuk tak terkendali.
  - 3) Kadang agresif dan merusak.
  - 4) Kadang-kadang melukai dirinya sendiri.
  - 5) Tidak memiliki empati dan tidak mengerti perasaan orang lain.

#### 4. Klasifikasi Autisme

Berdasarkan kemampuan interaksi sosial, Wing dan Gould dalam Hadis (2006) mengklasifikasikan anak dengan autisme menjadi tiga kelompok, yaitu:

##### a. Grop aloof

Merupakan ciri yang banyak diketahui orang karena sesuai deskripsi autisme infantil klasik pada Leo Kanner tahun 1943. Anak dengan autis disini sangat menutup diri dengan orang lain dan menghindari kontak fisik, kecuali untuk kebutuhan makan, duduk dalam pangkuan sejenak atau berdiri.

Komunikasi verbal dan non verbal pada anak dengan autis juga mengalami gangguan. Bahasa yang digunakan sulit untuk dipahami



oleh orang lain. Mereka tidak memiliki kontak mata, mimik, ataupun meniru orang lain secara spontan.

Perilaku agresif, destruktif, tidak bisa diam, menjerit, laru atau sejenisnya sering terlihat pada grup ini.

b. Grup pasif

Interaksi secara spontan tidak ditunjukkan pada grup ini, tetapi masih menerima usaha interaksi dari orang lain dengan menunjukkan rasa senang. Dalam bermain, mereka dapat meniru bermain, tetapi masih pasif. Penanganan anak pada grup ini juga dirasa paling mudah, karena kemampuan mereka lebih tinggi dibanding grup aloof. Adanya gangguan pada koordinasi dan kemampuan non verbal juga merupakan ciri pada grup ini.

c. Grup aktif tetapi aneh

Pada grup ini, anak dengan autisme dapat mendekati orang lain tetapi bukan untuk interaksi timbal balik. Gangguan-gangguan yang tampak pada grup ini adalah pada komunikasi non verbal, motorik, keseimbangan, cara melangkah dan posisi aneh. Mimik dan kontak mata mereka pun terbatas dan tidak sesuai. Cara bermainnya berulang serta stereotipik.

## 5. Reaksi Emosional Orang Tua Anak Autis

Orang tua memunculkan beragam reaksi emosional ketika pertama kali mengetahui bahwa anaknya memiliki gangguan autisme. Reaksi

emosional orang tua berbeda satu sama lain ketika mengetahui diagnosis autis bagi anak mereka. Safaria (2005) menguraikan beberapa reaksi emosi yang sering dialami oleh para orang tua antara lain sebagai berikut.

- a. *Shock*, perasaan ini menimbulkan dampak negatif secara fisik seperti tubuh yang lemas, dingin, dada yang sesak, merasa mual hingga hampir pingsan.
- b. Penyangkalan dan merasa tidak percaya.
- c. Sedih, perasaan ini jika berlarut-larut maka dampak negatifnya seperti kehilangan nafsu makan, susah tidur, dll.
- d. Perasaan terlalu melindungi atau kecemasan. Kecemasan ini bisa berbentuk kesedihan akan nasib masa depan anaknya, bahkan kadang-kadang begitu mengganggu sehingga membuat orang tua tidak lagi sempat membagi perhatian dengan anaknya yang lain.
- e. Perasaan menolak keadaan. Energi yang dibutuhkan untuk menolak suatu keadaan yang tidak menyenangkan adalah lebih besar dari pada orang tua yang dapat menerima keadaan dengan lapang dada.
- f. Perasaan tidak mampu dan malu. Perasaan ini muncul dari adanya perasaan bersalah karena tidak mampu melahirkan anak yang normal. Sedangkan perasaan malu muncul ketika berhadapan dengan lingkungan sosial.
- g. Perasaan marah. Jika perasaan marah berlarut-larut akan mengganggu kestabilan emosi dan gangguan fisik. Namun,

perasaan ini juga bisa menjadi positif jika dialihkan untuk menumbuhkan semangat berjuang dan ketabahan dalam diri orang tua.

- h. Perasaan bersalah serta berdosa. Perasaan ini ditunjukkan dengan melimpahkan semua kesalahan pada diri sendiri.
- i. Melangkah setahap demi setahap. Maksudnya adalah orang tua mulai fokus pada apa yang terbaik yang dapat dilakukan dan diusahakan untuk anaknya saat ini, dan tidak terlalu berpikir jauh kedepan karena masih banyak kemungkinan yang akan terjadi di masa depan.
- j. Perjuangan belum berakhir, artinya orang tua jangan berhenti untuk perjuangan mendidik anaknya dan mendampingi.

#### **D. Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup dalam Perspektif Islam**

##### 1. Kebersyukuran

##### a. Telaah Teks Psikologi tentang Kebersyukuran

##### 1) Sampel Teks Psikologi

Berdasarkan teori kebersyukuran menurut Emmons dan McCullough (2003) dalam Sulistyarini (2010), menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu

membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi.

Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa dampak dari perasaan bersyukur dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Oleh karena itu, syukur kemudian dapat mendorong atau memotivasi seseorang.

Bentuk respon dari kebersyukuran, nampak pada komponen-komponen kebersyukuran, seperti apresiasi, goodwill, dan bertindak positif.

## 2) Analisis Komponensial

**Tabel 2.1**

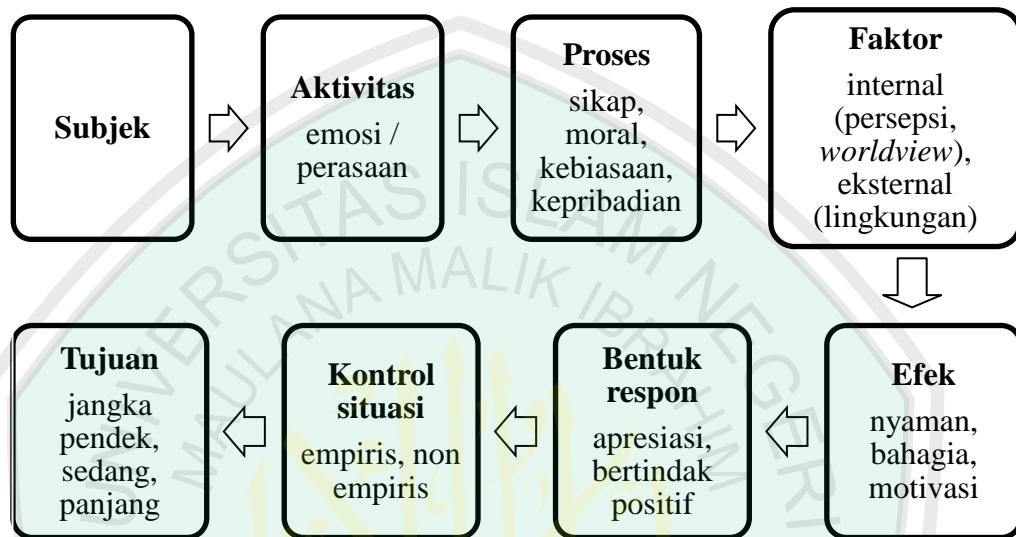
**Analisis Komponensial Teks Psikologi tentang Kebersyukuran**

No.	Komponen	Deskripsi
1.	Subjek / Aktor	Individu, kelompok, massa
2.	Aktivitas	Emosi, perasaan
3.	Proses	Sikap, moral, kebiasaan, kepribadian
4.	Faktor	Internal (persepsi, <i>worldview</i> ), eksternal (lingkungan)
5.	Efek	<i>Direct</i> (bahagia), <i>indirect</i> (motivasi)
6.	Bentuk respon	Apresiasi, bertindak positif
7.	Kontrol situasi	Empiris, non empiris
8.	Tujuan	Jangka pendek, sedang, panjang

3) Pola Teks

Skema 2.2

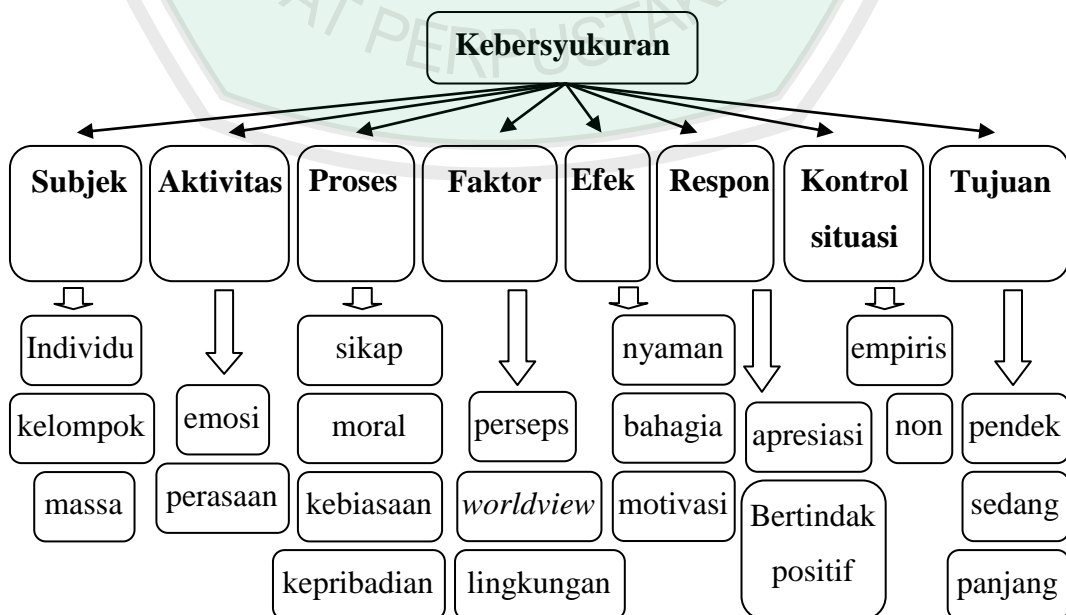
Pola Teks Psikologi tentang Kebersyukuran



4) Peta Konsep

Skema 2.3

Peta Konsep Teks Psikologi tentang Kebersyukuran



b. Telaah Teks Islam tentang Kebersyukuran

1) Sampel Teks Islam

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿٣٩﴾

Artinya:

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Q.S. Ali Imron 3:139)

2) Analisis Komponensial

Tabel 2.2

Analisis Komponensial Teks Islam tentang Kebersyukuran

No.	Komponen		Deskripsi
1.	Subjek هم	تَهِنُوا	Bersikap lemah / rendah diri
2.	Subjek هم	تَحْزَنُوا	Bersedih hati / cemas
3.	أَنْتُمْ		Kamu
4.	Aktivitas	الْأَعْلَوْنَ	yang paling Tinggi (derajatnya) / Self Confident / perasaan

## c. Tabulasi Inventorisasi Ayat tentang Kebersyukuran

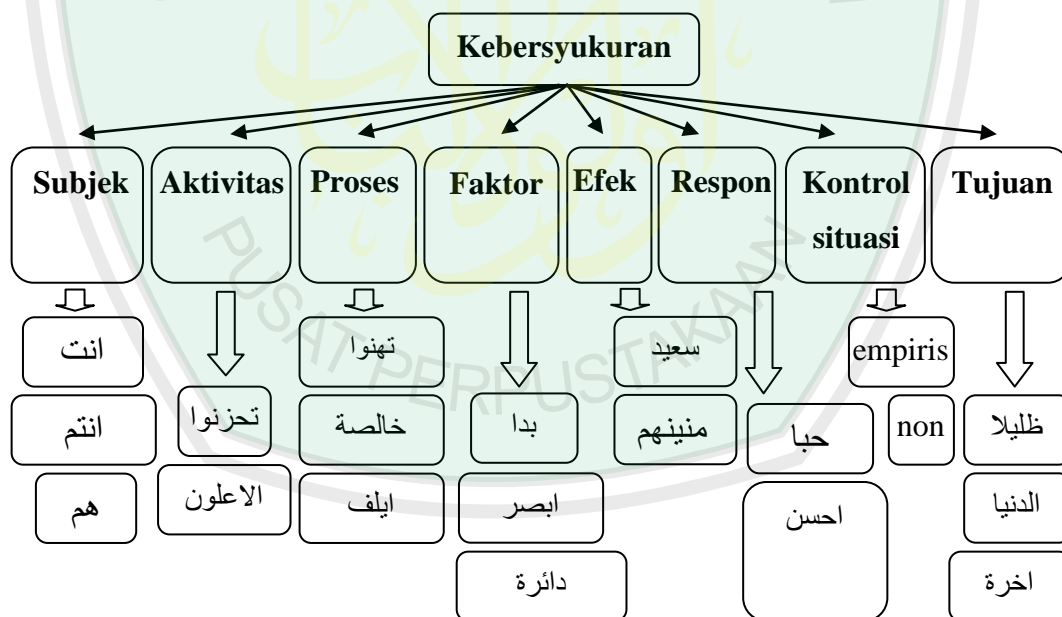
Tabel 2.3

## Tabulasi Inventorisasi Ayat tentang Kebersyukuran

No	Term	Kategori	Teks	Makna/ Arti	Sumber	Jml
	Subjek	Individu,	انت	Kamu	2:282, 4:43, 60:1	500
		kelompok,	أَنْتُمْ	Kamu banyak	4:43, 8:26, 3:119	500
		massa	هَمَّ	Mereka	7:157, 2:76, 63:4	495
	Aktivitas	Emosi,	تَحْزَنُوا	Bersedih hati / cemas	3:170, 6:33, 43:68	30
		perasaan	أَلَّا عُلُونَ	yang paling Tinggi (derajat-nya) /Self Confident / perasaan	3:139	1
	Proses	Sikap,	تَهَنُّوا	Bersikap lemah / rendah diri	3:139, 3:159, 5:54	3
		moral,	خالصة	akhlak	38:46	1
		kebiasaan,	ايلف	kebiasaan	26:137	3
		kepribadian			106:1 106:2	
	Faktor	Persepsi	بدا	Pikiran	12:35	1
		<i>worldview</i>	ابصر	pandangan	54:7, 68:51, 15:15, 7:47, 68:43	5
		lingkungan	دائرة	lingkungan	48:6	1
	Efek	Direct (bahagia)	سعيد	bahagia	11:105, 11:108, 56:27, 39:73	4
		indirect (motivasi)	مزيهم	membangkitkan	4:119-120	2
	Bentuk respon	Apresiasi,	حبا	cinta	12:30	1

		bertindak positif	احسن	Perbuatan baik	23:96, 11:114, 6:151, 4:62, 39:35, 16:90	6
	Kontrol situasi	Empiris,				
		non empiris				
	Tujuan	Jangka pendek	ظليلا	nyaman	4:57	1
		Sedang	الدنيا	Kehidupan dunia	11:15, 23:37, 3:145, 3:148	40
		Jangka panjang	اخرة	akhirat	2:4, 11:16, 28:83	49
<b>Jumlah</b>						<b>1643</b>

d. Peta konsep Kebersyukuran Menurut Islam



Skema 2.4

Peta Konsep Kebersyukuran Menurut Islam



e. Rumusan Konseptual

1) Global

Kebersyukuran menurut pandangan Islam merupakan sebuah aktivitas pada subjek dimana dalam prosesnya dipengaruhi oleh beberapa faktor sehingga menimbulkan respon yang memiliki efek pada situasi tertentu dengan tujuan yang bervariasi.

2) Rumusan konsep secara rinci

Kebersyukuran menurut pandangan Islam merupakan sebuah emosi (تحزنوا) atau perasaan (الاعلون) pada individu (انت), kelompok atau bahkan massa ( انتم, هم ) dimana dalam prosesnya terjadi perubahan sikap (تهنوا), moral (خالصة), kebiasaan dan kepribadian (ايلف) karena faktor persepsi (بدا), *worldview* (ابصر), dan lingkungan (دائرة) sehingga menimbulkan respon apresiasi (حبا) dan bertindak positif (احسن) yang memiliki efek baik *direct* yang berupa kebahagiaan (سعيد) maupun *indirect* berupa motivasi (منينهم) pada situasi empiris atau non-empiris dengan tujuan yang bervariasi seperti jangka pendek berupa rasa nyaman (ظليلا), sedang berupa kehidupan dunia (الدنيا), dan panjang berupa akhirat (اخرة).

## 2. Kebermaknaan Hidup

### a. Telaah Teks Psikologi tentang Kebermaknaan Hidup

#### 1) Sampel Teks Psikologi

Kebermaknaan hidup didefinisikan sebagai sesuatu keadaan penghayatan hidup yang penuh makna yang dianggap penting dan memberi nilai khusus bagi seseorang dimana jika terpenuhi akan membuat individu merasakan hidupnya lebih bahagia, lebih berharga, dan memiliki tujuan yang mulia untuk dipenuhinya (Frankl, 1977; Koeswara, 1992; Bastaman, 1996).

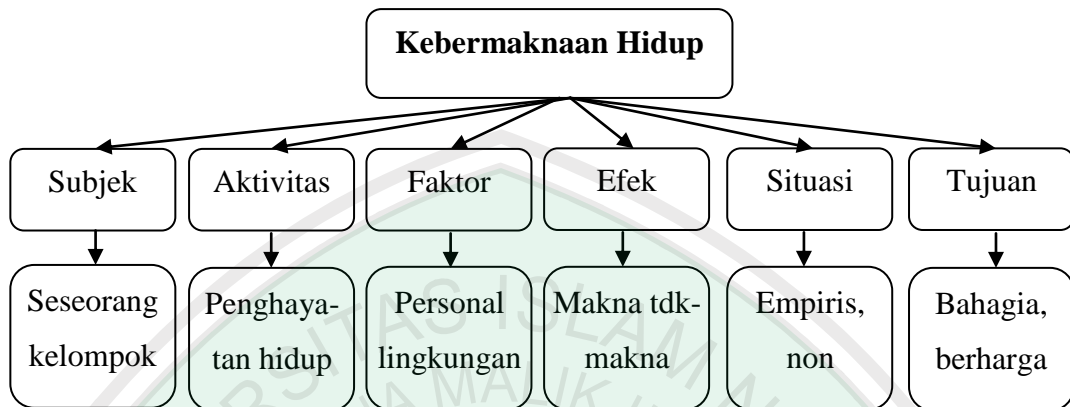
#### 2) Analisis Komponensial

**Tabel 2.4**

**Analisis Komponensial Teks Psikologi tentang Kebermaknaan Hidup**

No.	Komponen	Deskripsi
1.	Subjek / Aktor	Seseorang, kelompok
2.	Aktivitas	Penghayatan hidup
3.	Faktor	Internal (personal), eksternal (lingkungan)
4.	Efek	Bermakna, tidak bermakna
5.	Kontrol situasi	Empiris, non empiris
6.	Tujuan	Bahagia, berharga

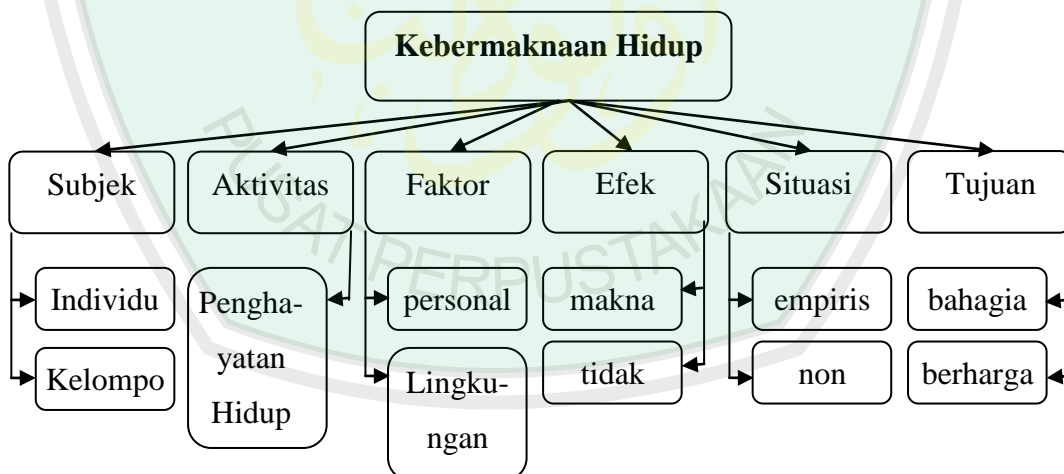
## 3) Pola Teks



Skema 2.5

## Pola Teks Psikologi tentang Kebermaknaan Hidup

## 4) Peta Konsep



Skema 2.6

## Peta Konsep Teks Psikologi tentang Kebermaknaan Hidup

b. Telaah Teks Islam tentang Kebermaknaan Hidup

1) Sampel Teks Islam

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ  
أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ

Artinya:

“*Sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau. dan jika kamu beriman dan bertakwa, Allah akan memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan meminta harta-hartamu.*” (Q.S. Muhammad 47:36)

2) Analisis Komponensial

Tabel 2.5

**Analisis Komponensial Teks Islam tentang Kebermaknaan Hidup**

No.	Komponen		Deskripsi
1	Tujuan	أُجُورَكُمْ	Bahagia
2	Penghayatan hidup	تُؤْمِنُوا	Beriman
3	Penghayatan hidup	وَتَتَّقُوا	Bertakwa

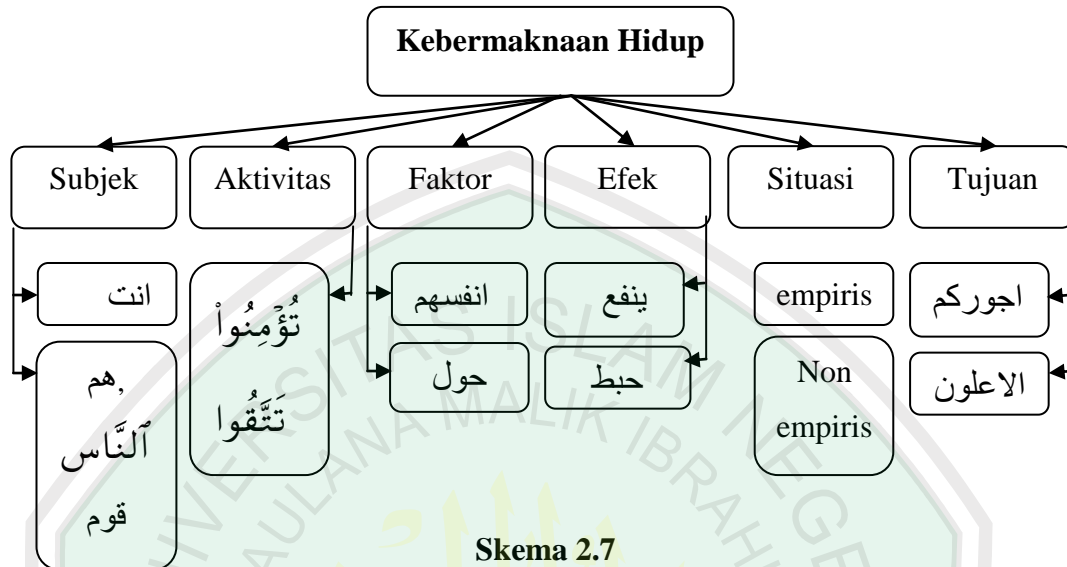
## c. Tabulasi Inventorisasi Ayat tentang Kebermaknaan Hidup

Tabel 2.6

## Tabulasi Inventorisasi Ayat tentang Keberaknaan Hidup

No	Term	Kategori	Teks	Makna/ Arti	Sumber	Jml
1	Subjek	Individu	انت	Kamu	2:282, 4:43, 60:1	500
		Kelompok	هم	Mereka	7:157, 2:76, 63:4	495
			النَّاسِ	Manusia	30:30, 5:32, 76:1, 10:19, 114:1, 29:10	150
			لِقَوْمٍ	Kaum	2:54, 3:86, 4:90, 5:2, 6:74, 7:32, 8:72, 9:11	378
2	Aktivitas	Penghayatan Hidup	تُؤْمِنُوا	Beriman	2:177, 2:282, 5:93, 3:179, 4:77	21
			تَتَّقُوا	Bertakwa		
3	Faktor	Personal	انفسهم	Diri sendiri	29:40, 7:204, 33:6, 6:24	61
		Lingku-ngan	حول	Sekeliling	39:75, 19:68	2
4	Efek	Bermakna	يَنْفَعُ	Berguna	46:26, 33:16, 40:52	12
		Tidak bermakna	حَبَطَ	Sia-sia	7:147, 2:217, 9:17, 9:69, 11:16	5
5	Situasi	Empiris				
		Non empiris				
6	Tujuan	Bahagia	أَجُورِكُمْ	Pahala	3:185, 47:36	2
		Berharga	الاعلون	Tinggi derajat	3:139, 47:35	2
<b>Jumlah</b>						<b>1628</b>

## d. Peta konsep Kebermaknaan Hidup Menurut Islam



Skema 2.7

**Peta Konsep Kebermaknaan Hidup Menurut Islam**

## e. Rumusan Konseptual

## 1) Global

Kebermaknaan hidup menurut pandangan Islam merupakan sebuah aktivitas pada subjek dimana dalam prosesnya dipengaruhi oleh beberapa faktor sehingga menimbulkan respon yang memiliki efek pada situasi tertentu dengan tujuan yang bervariasi.

## 2) Rumusan konsep secara rinci

Kebermaknaan hidup menurut pandangan Islam merupakan sebuah aktivitas penghayatan hidup seperti dengan beriman (تؤمنوا) dan bertakwa (تتقوا) pada individu (انت) maupun kelompok (هم, الناس, قوم) yang kemudian menimbulkan efek berupa hidup

bermakna atau berguna (ينفع) jika terpenuhi dan tidak bermakna atau sia-sia (حبط) jika tidak terpenuhi, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya personal atau diri sendiri (انفسهم) dan lingkungan atau sekeliling (حول) pada situasi empiris atau non-empiris demi tercapainya tujuan bahagia yang dalam Al-Qur'an diwakilkan dengan kata pahala (اجوركم) dan berharga (الاعلون) dalam hidup.

#### **E. Hubungan Kebersyukuran dengan Kebermaknaan Hidup Orang Tua yang Memiliki Anak Autis**

Setiap individu pasti memiliki pengalaman dalam hidupnya, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan atau tragis. Psikologi positif memusatkan perhatian pada pemaknaan hidup, bagaimana manusia memaknai segala hal yang terjadi dalam dirinya. Pemaknaan hidup yang positif merupakan hal yang sangat penting agar manusia, dengan berbagai latar belakangnya, dengan berbagai subyektivitas yang dimilikinya, bisa meraih kebahagiaan.

Menurut Seligman (2005) dalam Arbiyah, dkk (2008), salah satu upaya untuk meraih kebahagiaan adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup, yakni *wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance,* dan *transcendence*. Dari enam keutamaan tersebut, maka muncullah 24 karakter kekuatan (*characters of strength*) yang dapat membantu seseorang

agar merasakan kebahagiaan atau mempertahankan tingkat kebahagiaan yang dimilikinya.

Pertama, keutamaan berkaitan dengan kebijakan dan pengetahuan dapat dilihat dari kekuatan keingintahuan, kecintaan belajar, pertimbangan, kecerdikan, kecerdasan sosial, dan perspektif. Kedua, keutamaan berkaitan dengan keberanian dapat dilihat melalui kekuatan kepahlawanan, ketekunan, dan integritas. Ketiga, keutamaan berkaitan dengan kemanusiaan dan cinta dapat dilihat melalui kekuatan kebaikan dan kemampuan untuk mencintai dan dicintai.

Keempat, keutamaan berkaitan dengan keadilan dapat dilihat melalui kekuatan bermasyarakat, keadilan, dan kepemimpinan. Kelima, keutamaan berkaitan dengan kesederhanaan dapat dilihat melalui kekuatan pengendalian diri, kehati-hatian, dan kerendahan hati. Dan keutamaan terakhir, yaitu transendensi dapat dilihat melalui kekuatan apresiasi, dimana salah satunya adalah bersyukur (*gratitude*).

Penelitian *gratitude* atau bersyukur merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang sedang berkembang pesat. Survei yang dilakukan oleh Gallup (1998) terhadap remaja dan orang dewasa Amerika menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden mengekspresikan rasa syukur sehingga membantu mereka untuk merasa bahagia. Di Indonesia sendiri, penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2006) dalam tentang profil karakter kekuatan pada perawat di Rumah Sakit Cengkareng menunjukkan hasil serupa. Bersyukur menjadi salah satu



dari lima karakter yang paling menonjol dibanding karakter kekuatan lainnya (Arbiyah, Imelda dan Oriza, 2008).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003) yang juga dalam Arbiyah, dkk (2008) menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan treatment bersyukur memiliki skor *subjective wellbeing* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya. Penelitian tersebut juga membuktikan bahwa bersyukur memberikan keuntungan secara emosi dan interpersonal.

Sedangkan untuk penelitian mengenai kebermaknaan hidup berdasarkan yang dialami sudah cukup banyak dilakukan, seperti “*Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia*” (Riwayati, 2010), “*Hubungan Antara Komitmen Religius Dengan Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Maliki Malang*” (Batubara, 2011), “*Pengaruh Keyakinan Pada Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Kebermaknaan Hidup Pasien Di Bengkel Hati Darul Inabah Gresik*” (Rinane, 2010), dll.

Namun, untuk berdasarkan yang dimiliki baru ada satu penelitian dengan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hanifah (2009) dengan judul penelitian “*Kebermaknaan Hidup Pada Orang Tua Dengan Anak Retardasi Mental Tahun 2009*”. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan dalam proses menemukan makna hidup antara orang tua satu dengan orang tua lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dan paparan beberapa penelitian, dapat disimpulkan bahwa untuk dapat hidup bahagia maka pengalaman tragis atau tidak menyenangkan seperti pada orang tua karena memiliki anak autis harus dihadapi dengan bersyukur meskipun tidak semudah yang dipikirkan. Dengan begitu, para orang tua akan memiliki pemaknaan hidup yang positif dan kebahagiaan pun dapat terwujud. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa antara kebersyukuran dengan kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang kuat.

Sehingga peneliti disini ingin membuktikan ada tidaknya hubungan antara kebersyukuran dengan kebermaknaan hidup pada orang tua yang memiliki anak autis di Sekolah Autisme Laboratorium Universitas Negeri Malang.

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini yang berjudul **“Hubungan Kebersyukuran dengan Kebermaknaan Hidup Orang Tua yang Memiliki Anak Autis”** adalah bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebermaknaan hidup orang tua yang memiliki anak autis.

Semakin orang tua yang memiliki anak autis bersyukur, maka semakin bermakna pula hidupnya, dan sebaliknya.