

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kebahagiaan laksana sebuah barang berharga yang hilang, dan selalu dicari keberadaannya oleh setiap manusia. Pencarian satu kata bahagia, menimbulkan beragam cara untuk meraihnya. Sebagian manusia memandang kemewahan dan keberlimpahan harta sebagai tolak ukur bahagia. Ada pula yang memandang kebahagiaan pada kekuasaan, dipuji dan dihormati sehingga dipatuhi semua perintahnya. Pada seorang tunawisma menganggap rumah sebagai tujuan kebahagiaan. Begitu halnya bagi seseorang yang mengalami perbedaan kemampuan fisik, menganggap kesempurnaan fisik sebagai kebahagiaan. Namun hakikat kebahagiaan adalah pada diri manusia itu sendiri. Kebahagiaan yang sesungguhnya bukan terletak pada harta, tahta, kenikmatan jasmani, maupun kesempurnaan fisik. Kebahagiaan yang sesungguhnya adalah bagaimana kita sebagai manusia mampu memaknai hidup ini, mengambil hikmah darinya, dan mensyukuri apa yang kita punya, bukan mencari apa yang tidak bisa dimiliki, karena pemilik hakiki seluruh kehidupan ini hanyalah Sang Maha Rahman yakni Allah swt.

Keadaan jiwa manusia di dunia yang haus akan dunawi telah digambarkan melalui sabda pembawa risalah kemanusiaan, Rasulullah Muhammad saw berikut ini:

حَدَّثَنَا هَنَّادٌ، حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ، عَنِ الرَّبِيعِ بْنِ صَبِيحٍ عَنْ يَزِيدِ بْنِ أَبَانَ – وَهُوَ الرَّقَاشِيُّ – عَنْ  
 أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ  
 غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ وَآتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ  
 فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ

Hannad menceritakan kepada kami, Waki' menceritakan kepada kami, dari Ar-Rabi' bin Shabah, dari Yazid bin Aban, Ar-Raqasyi dari Anas bin Malik ia berkata, Rasulullah saw bersabda: “Barang siapa menjadikan akhirat sebagai tujuan hidupnya, maka Allah akan menjadikan kekayaan di dalam hatinya, mengumpulkan dunia baginya, dan dunia datang kepadanya dengan menunduk, dan barangsiapa menjadikan dunia sebagai tujuan hidupnya, maka Allah akan menjadikan kemiskinan dalam hatinya, menghancurkan dunianya, dan dunia tidak akan datang kepadanya, kecuali apa yang telah ditentukan untuknya” (HR. Tirmidzi dalam Al-Albani, 2006).

Jika kita menelaah dan melihat ayat diatas, hanya sedikit sekali manusia yang bisa memahami dan menyadari hakikat kebahagiaan duniawi yang mereka cari – cari selama ini. Sehingga tidak jarang dari beberapa manusia di belahan dunia bahkan di Indonesia saat kebahagiaan duniawi itu tak kunjung datang kepadanya, mereka mengalami kekosongan jiwa, dan tidak sedikit dari mereka mengakhiri hidup dengan bunuh diri karena keputusasaan, dan menganggap langkah tersebut sebagai solusi terakhir atas semua permasalahan yang dianggap membelenggu dan begitu berat.

Ketua Lembaga Kajian dan Pencegahan Bunuh Diri (LKPBD) Kunang-kunang Al-Qodir Cangkringan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta Wiranata Adi, mengatakan bahwa WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia pada 2010 melaporkan angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8 per 100.000 jiwa, dan diperkirakan pada

2020 angka bunuh diri secara global menjadi 2,4 per 100.000 jiwa (<http://www.republika.co.id>, edisi 01 Juni 2012). Dengan terus meningkatnya jumlah pelaku bunuh diri tentu diperlukan suatu koreksi yang terperinci dan mendalam.

Keinginan untuk mengakhiri hidup juga pernah dirasakan oleh penyandang cacat netra. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2011 di salah satu lembaga sosial penyandang cacat netra di Malang, banyak dari mereka yang merasa kurang percaya diri, tidak mempunyai tujuan hidup, merasa terbuang dan tidak berharga dan bahkan ada yang ingin melakukan bunuh diri akibat penolakan dari keluarga. Subjek kurang bisa mengenali nikmat kehidupan yang dimilikinya. Berfokus pada hal-hal negatif diri dan mengakibatkan ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan.

Kebahagiaan bagi penyandang cacat terutama cacat netra sangat diharapkan dapat terwujud. Penelitian Rahayu Satyaningtyas dan Sri Muliati pada penyandang cacat di Klaten dan Yogyakarta, diketahui bahwa masih terdapat penyandang cacat yang belum memiliki rencana jangka panjang untuk masa depan, merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalani karena merasa terhambat melakukan aktivitas atas kekurangan yang dimiliki, dan kurang percaya diri (Satyaningtyas, R dkk, 2010). Begitu halnya dengan pernyataan Johnson dan Medinus (dalam Nugroho, 2002) yang mengemukakan bahwa masalah rendahnya rasa percaya diri sering dialami oleh penyandang cacat tubuh. (Syamsiah, 2010)

Munandar (1999) dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin besar tingkat kecacatan seseorang maka akan semakin besar pula tingkat penolakan sosial. Mendukung hal tersebut, Sawrey dan Telfort (Nugrogo, 2002) juga menyatakan bahwa para penyandang cacat mungkin mengalami ketakutan akan terluka atau ditolak secara sosial. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian Fitzgerald (Somantri, 2006) yang menunjukkan bahwa reaksi dan perlakuan keluarga merupakan salah satu sumber frustrasi bagi penyandang cacat, yang sering justru berakibat lebih berat daripada kecacatannya.

Keadaan rendah diri dan merasa tertolak oleh lingkungan yang dirasakan seseorang yang mengalami kecacatan (apalagi setelah usianya beranjak dewasa) menyebabkan ia sulit menerima kondisi yang dialaminya. Hubungan dengan orang lainpun seringkali tidak baik dikarenakan ia merasa kecewa dengan dirinya dan merasa tidak puas dengan keadaannya (Ryff & Singer, 2008). Ia juga menjadi orang yang sangat sensitif terhadap evaluasi ataupun harapan dari luar, tidak mampu membuat energi positif. Keterbatasannya dalam melakukan aktivitas, membuatnya seringkali tidak mampu mengatur kegiatan sehari-hari, mengabaikan kesempatan yang hadir, dan tidak mampu mengontrol pengaruh dari luar; kurang memiliki keberartian hidup, sedikit memiliki tujuan hidup, tidak menganggap tujuan hidupnya di masa lalu, dan tidak memiliki keyakinan dalam hidup; mengalami *personal stagnation*, tidak dapat meningkatkan dan mengembangkan diri, merasa jenuh dan tidak tertarik dengan kehidupan,

merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku yang baru (Ryff & Singer, 2008).

Ketidakpuasan terhadap kehidupan bisa saja merupakan indikasi adanya ketidakbahagiaan. Carr menyatakan bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang positif, yang ditandai dengan adanya kepuasan pada masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Sanusi, 2006).

Kebahagiaan merupakan energi positif yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi positif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005).

Penelitian tentang kebahagiaan telah banyak dilakukan dimana salah satu faktor yang menjadikan seseorang bahagia adalah merasakan energi positif dan kepuasan terhadap hidup yang dijalani (Hills & Argyle, 2001). Energi positif dan kepuasan hidup merupakan gambaran suatu kondisi yang bersifat khas pada seseorang yang mempunyai semangat hidup dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi dalam diri maupun perubahan kondisi lingkungan (Purnama, 2009).

Berbagai hal dapat dilakukan dalam rangka mendapatkan sebuah energi positif, kepuasan hidup dan mencapai kebahagiaan, salah satunya adalah dengan senantiasa bersyukur. Emmons dan Crumpler menyatakan

bahwa fokus pada rasa syukur mampu membuat hidup lebih memuaskan, bermakna, dan produktif (Snyder dan Lopez, 2001).

Mc.Cullough et al (2002) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang yang bersyukur, cenderung mengalami emosi positif, dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang kurang bersyukur, orang yang bersyukur memiliki kepuasan dan harapan lebih besar pada kehidupan. Individu yang sangat bersyukur juga cenderung memiliki skor yang lebih tinggi daripada rekan-rekan mereka yang kurang bersyukur pada ukuran prososial. Mereka cenderung lebih empatik, pemaaf, membantu, dan mendukung serta kurang terfokus pada kegiatan materialistis daripada teman mereka yang kurang bersyukur.

Watkins pada penelitiannya juga telah mendapatkan kesimpulan serupa. Pada sampel mahasiswa sarjana yang berbeda, skor pada skala GRAT (*Gratitude, Resentment, and Appreciation Test*) berhubungan positif dengan kepuasan hidup (diukur dengan skala kepuasan hidup; Diener, Emmons Larsen, & Griffin, 1985;  $r_s$  berkisar 0,49 - 0,62,  $p_s < 0,0001$ ) dan berhubungan negatif dengan depresi (depresi diukur dengan *Beck Depression Inventory*, Beck, 1972;  $r_s$  berkisar antara  $< 0,34$  sampai  $< 0,56$ ,  $p_s < 0,01$ ). (Watkins et al., 2003 dalam Bono, G., Emmons, R.A., dan McCullough, M.E., 2004)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Profesor psikologi asal University of California, Davis, AS, Robert Emmons, sekaligus pakar terkemuka di bidang penelitian bersyukur, telah mendapatkan kesimpulan

bahwa dengan setiap hari mencatat rasa syukur atas kebaikan yang diterima, orang menjadi lebih teratur berolah raga, lebih sedikit mengeluhkan gejala penyakit, merasa secara keseluruhan hidupnya lebih baik dan berpengharapan lebih baik di minggu mendatang, dibandingkan mereka yang terbiasa mencatat peristiwa menjengkelkan dan kejadian yang biasa-biasa saja (Emmons, 2003).

Manfaat lain dari syukur tampak pada keberhasilan dalam mewujudkan cita-cita. Dibandingkan dengan orang-orang yang bersikap sebaliknya, mereka yang senantiasa memiliki daftar ungkapan rasa syukur lebih cenderung mengalami kemajuan dalam pencapaian cita-cita mereka. Cita-cita ini dapat berupa prestasi akademis, hubungan antar-sesama dan kondisi kesehatan.

Hubungan antara syukur dan kebahagiaan sebagai sebuah sebab akibat belum mendapatkan jawaban yang pasti. Kebahagiaan yang menjadikan seseorang bersyukur, ataukah dengan bersyukur manusia akan bahagia?. Berdasarkan penelitian Watkins dkk (2003) yang berjudul: *Gratitude and Happiness: development of a measure of gratitude, a relationships with subjective well-being* didapatkan kesimpulan bahwa jawaban atas teka-teki tersebut adalah kebahagiaan dan syukur beroperasi dalam siklus kebajikan (*cycle virtue*), yaitu syukur meningkatkan kebahagiaan, namun kebahagiaan meningkatkan syukur pula.

Bersyukur bagi orang dengan kondisi fisik yang normal adalah sebuah hal yang patut dan mudah dilakukan, akan tetapi bagi seseorang

dengan keadaan fisik yang terbatas hal tersebut sedikit banyak akan menimbulkan penerimaan diri yang negatif bahkan penolakan sosial yang akan menambah daftar alasan untuk tidak bersyukur dan bahagia. Berdasar pada berbagai gambaran akan kondisi psikologis penyandang cacat netra, beberapa fakta mengenai kebahagiaan, banyaknya manfaat yang bisa diperoleh dari syukur, serta untuk menjawab teka-teki pada penelitian Watkins tahun 2003 yang belum terungkap seperti pada gambaran diatas, dan peneliti belum menemukan penelitian tentang syukur dan kebahagiaan pada penyandang cacat netra, maka peneliti ingin menguji apakah terdapat hubungan antara syukur terhadap kebahagiaan pada penyandang cacat netra.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan pada latar belakang di atas, maka penelitian ini dimaksudkan untuk:

1. Berapakah tingkat syukur pada penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang?
2. Berapakah tingkat kebahagiaan pada penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang?
3. Apakah terdapat hubungan antara syukur terhadap kebahagiaan pada penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat syukur pada penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang
2. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan pada penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara syukur terhadap kebahagiaan pada penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari aspek teoritik maupun aspek praktis, secara lebih rinci dijabarkan sebagai berikut:

##### **1. Aspek Teoritik**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam keilmuan psikologi terutama bidang Psikologi Positif pada penyandang cacat netra tentang hubungan syukur dan kebahagiaan serta menambah khasanah keilmuan mahasiswa psikologi.

##### **2. Aspek Praktis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, saran, serta informasi yang dapat membangkitkan semangat

para penyandang cacat netra untuk terus berjuang demi memperoleh kehidupan yang lebih baik.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi keluarga untuk terus mendukung dan memotivasi penyandang cacat netra bahwa segala sesuatu yang dimiliki dan apapun yang telah terjadi harus selalu disyukuri.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi pengelola UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang akan kondisi psikologi seluruh siswa, dan bisa dijadikan rujukan atau pertimbangan dalam penyusunan kurikulum maupun kegiatan pembinaan.