

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Tuna Netra**

##### **1. Pengertian Tunanetra**

Kata “tunanetra” berasal dari kata “tuna” yang artinya rusak dan kata “netra” yang artinya adalah mata, jadi kata tunanetra adalah rusak penglihatan, dan anak tunanetra adalah anak yang rusak penglihatannya. Sedangkan orang yang buta adalah orang yang rusak penglihatannya secara total. Dengan kata lain orang yang tunanetra belum tentu mengalami kebutaan total tetapi orang yang buta sudah pasti tunanetra (Pradopo, 1977)

Tunanetra adalah seseorang yang karena sesuatu hal mengalami disfungsi visual atau kondisi penglihatan yang tidak berfungsi sebagai mana mestinya. Seseorang dikatakan tunanetra apabila menggunakan kemampuan perabaan dan pendengaran sebagai saluran utama dalam belajar atau kegiatan yang lainnya dan ada juga mengatakan tunanetra adalah kondisi dari indera penglihatan yang tidak sempurna yang tidak dapat berfungsi sebagai orang awas (normal).

Menurut WHO istilah tunanetra terbagi kedalam 2 bagian atau kategori yakni *blind* atau yang disebut dengan buta dan *low vision* atau penglihatannya yang kurang.

Istilah buta itu sendiri menggambarkan kondisi penglihatan yang tidak dapat diandalkan lagi meskipun dengan alat bantu, sehingga

tergantung dengan fungsi indera yang lain, sedangkan penglihatan yang kurang menggambarkan kondisi penglihatan dengan ketajaman yang kurang, daya tahan rendah mempunyai kesulitan dengan tugas- tugas yang utama yang menuntut fungsi penglihatan, tetapi masih dapat membantu dengan bantuan alat khusus, namun tetap terbatas.

## **2. Klasifikasi Ketunanetraan**

Secara garis besar ketunanetraan dibagi menjadi 2 antara lain:

- a. Terjadinya kecacatan, yakni sejak kapan anak menderita tunanetra yang dapat digolongkan sebagai berikut :
  - 1) Penderita tunanetra sebelum dan sejak lahir, yakni mereka yang sama sekali tidak memiliki pengalaman melihat.
  - 2) Penderita tunanetra sesudah lahir atau pada usia kecil, yaitu mereka yang sudah memiliki kesan-kesan serta penglihatan visual, tetapi belum kuat dan mudah terlupakan .
  - 3) Penderita tunanetra pada usia sekolah atau pada masa remaja, kesan kesan pengalaman visual meninggalkan pengaruh yang mendalam terhadap proses perkembangan pribadi.
  - 4) Penderita tunanetra pada usia dewasa, yaitu mereka yang dengan segala kesadaran masih mampu melakukan latihan-latihan penyesuaian diri.
  - 5) Penderita tunanetra dalam usia lanjut, yaitu mereka yang sebagian besar sudah sulit mengalami latihan-latihan penyesuaian diri.

- b. Pembagian berdasarkan kemampuan daya lihat yaitu:
- 1) Penderita tunanetra ringan, yaitu mereka yang mempunyai kelainan atau kekurangan daya penglihatan
  - 2) Penderita tunanetra setengah berat, yaitu mereka yang mengalami sebagian daya penglihatan
  - 3) Penderita tunanetra berat, yaitu mereka yang sama sekali tidak dapat melihat atau yang sering disebut adalah buta (Pradopo, 1977).

### **3. Faktor Penyebab Tunanetra**

Ada dua faktor yang menyebabkan seseorang menderita tunanetra, antara lain :

- a. Faktor endogen, ialah faktor yang sangat erat hubungannya dengan masalah keturunan dan pertumbuhan seorang anak dalam kandungan atau yang disebut juga faktor genetik, yaitu yang dilahirkan dari hasil perkawinan antar keluarga yang dekat, dan perkawinan antar sesama tunanetra. Adapun ciri yang disebabkan oleh faktor keturunan adalah: bola mata yang normal tetapi tidak dapat menerima persenergi positif sinar atau cahaya, yang kadang-kadang seluruh bola matanya tertutup oleh selaput putih atau keruh.
- b. Faktor eksogen atau faktor luar, seperti:
  - 1) Penyakit yaitu virus *rubella* yang menjadikan seseorang mengalami penyakit campak pada tingkat akut yang ditandai dengan kondisi panas yang meninggi akibat penyerangan virus yang lama-kelamaan akan

mengganggu saraf penglihatan fungsi indera yang akan menghilangkan fungsi indera yang akan menjadi permanen, dan ada juga diakibatkan oleh kuman *syphilis*, degenerasi atau perapuhan pada lensa mata yang mengakibatkan pandangan mata menjadi mengeruh.

- 2) Kecelakaan yaitu kecelakaan fisik akibat tabrakan atau jatuh yang berakibat langsung yang merusak saraf netra atau akibat rusaknya saraf tubuh yang lain atau saraf tulang belakang yang berkaitan erat dengan fungsi saraf netra, akibat terkena radiasi ultra violet atau gas beracun yang dapat menyebabkan seseorang kehilangan fungsi mata untuk melihat, dan dari segi kejiwaan yaitu stress psikis akibat perasaan tertekan, kesedihan hati yang amat mendalam yang mengakibatkan seseorang mengalami tunanetra permanen (Pradopo,1977).

#### **4. Kondisi Psikologis Tunanetra**

Ketunanetraan seringkali menimbulkan rasa ketidakberdayaan pada orang yang mengalaminya. Menurut Abramson, Metalsky & alloy (1980) perasaan ketidakberdayaan ini akan menimbulkan rasa keputusasaan dan depresi, keputusasaan tersebut ditandai dengan munculnya peristiwa kehidupan yang negatif yang dipersepsi sebagai bersifat global, permanen dan di luar kontrol individu (Nawawi, A., Tarsidi, D., Hosni, I., 2010).

Dodds (1993) yakin bahwa depresi yang terjadi setelah kehilangan penglihatan yang mendadak merupakan kasus depresi keputusasaan, dan bukan kasus kesedihan akibat kehilangan penglihatan. Kehilangan

penglihatan yang mendadak mengakibatkan individu kehilangan berbagai kompetensi yang telah dimilikinya sejak masa kanak-kanaknya. Kehilangan kompetensi akan disertai oleh kehilangan rasa kontrol dan *efficacy*. (Nawawi, A., Tarsidi, D., Hosni, I., 2010).

Tunanetra memandang dirinya sebagai seseorang yang tidak berdaya dan inkompeten, ditambah dengan perasaan cemas dan depresi, akan mengakibatkan kehilangan rasa harga diri, karena dia tahu bahwa untuk memiliki kehidupan yang berkualitas orang harus dapat berbuat sesuatu untuk memperoleh apa yang diinginkannya. Apabila keadaan ini diperparah oleh sikap negatif masyarakat terhadap kecacatan netra, maka individu yang bersangkutan akan menjadi putus asa. (Nawawi, A., Tarsidi, D., Hosni, I., 2010).

##### **5. Tahap Penyesuaian Psikologis Ketunanetraan**

Hull (1990) mengemukakan empat tahap dalam penyesuaian dirinya terhadap kehilangan penglihatan, yaitu:

- a. Masa harapan, yang berlangsung selama satu tahun hingga 18 bulan, masa di mana seseorang yang mengalami ketunanetraan belum menerima nasibnya;
- b. Fase yang terdiri dari tampilan perilaku yang di permukaan tampak sangat positif, mencari teknik alternatif dan peralatan baru untuk kantornya, tetapi fase ini disusul dengan;

- c. Masa putus asa, yang ditandai dengan tidak dapat tidur dan depresi, yang berlangsung selama satu tahun;
- d. Masa bangkit dari keputusasaan ke kesadaran bahwa dia memiliki banyak kekuatan terpendam, meskipun proses penyesuaian dirinya itu belum sama sekali terbentuk.

Tunanetra kehilangan gairah, mereka merasa tidak berguna dan tidak berharga, lebih suka menyendiri, tidak berminat belajar keterampilan baru, tidak percaya diri, merasa tidak patut dibantu. Respon seperti ini membutuhkan intervensi psikologis untuk meyakinkannya bahwa pandangannya itu salah dan akan menghambatnya untuk belajar keterampilan baru agar dapat mandiri.

## **6. Model-model Penyesuaian Psikologis Ketunanetraan**

### *a. Loss Model*

Terdapat sekurang-kurangnya dua alasan mengapa perlu ada model penyesuaian yang didefinisikan secara jelas (Dodds, 1993). Banyak orang berpersepsi bahwa kebutuhan seorang cacat netra yang baru mengalaminya, adalah untuk menjalani masa penyesuaian diri. Masa penyesuaian diri ini adalah berduka cita atas kehilangan penglihatannya. Dengan demikian, penyesuaian diri diartikan sebagai berduka cita atas kehilangan penglihatan. Dodds tidak setuju dengan model duka cita ini, keberatannya didasarkan atas analisis tentang penggunaan istilah “berduka cita” (*grieving*), serta kegiatan yang dilakukan oleh mereka yang percaya bahwa berduka cita

merupakan prakondisi yang diperlukan untuk terjadinya penyesuaian diri. Menurut Dodds sesungguhnya klien bukan berduka cita melainkan mengalami depresi.

b. *Schema Theory*

Skema merupakan kerangka mental yang mempunyai struktur internal yang stabil. Karena strukturnya yang stabil itu, skema menyusun rangkaian pengalaman yang tidak teratur menjadi teratur. Skema yang terkait dengan perasaan orang terhadap dirinya sendiri saat ini disebut persepsi diri (*self-perception*), sedangkan skema yang terkait dengan pengalaman masa lalu dan mungkin juga pengalaman di masa mendatang disebut “naskah kehidupan” (*life-script*). Skema merupakan gambaran watak, perilaku, sikap, minat seseorang dan berfungsi mengarahkan perhatian orang tersebut terhadap peristiwa-peristiwa tertentu, dan menentukan cara bagi seseorang untuk memberikan respon terhadap peristiwa-peristiwa tersebut (Fiske & Taylor, 1991). Teori skema membantu memahami bentuk-bentuk emosi seperti depresi dan kecemasan yang menandai reaksi awal terhadap kehilangan penglihatan. Telah terbukti bahwa terapi kognitif dapat menghilangkan keadaan depresi kronis (Robertson & Brown, 1992).

## **B. Syukur**

### **1. Pengertian Syukur**

Syukur dalam kajian psikologi cenderung disamakan dengan istilah *gratitude*. Kata *gratitude* berasal dari bahasa latin, yaitu "*gratia*", yang berarti keanggunan atau keberterimakasih. Arti dari bahasa latin ini berarti melakukan sesuatu dengan kebaikan, kedermawanan, kemurahan hati, dan keindahan memberi dan menerima (Pruyser, dalam Emmons dan McCullough, 2003).

Lebih dari 200 tahun yang lalu, beberapa sarjana dan teoris telah berteori tentang sifat kejiwaan alami syukur. Pada teori perasaan moral (*moral sentiments*) (1790/1976), Adam Smith mengungkapkan salah satu tritmen psikologis yakni syukur secara mendalam. Smith mengusulkan syukur sebagai salah satu emosi sosial paling dasar, sama dasarnya dengan emosi dendam dan kasih sayang. Smith menyatakan bahwa syukur adalah salah satu motivator paling utama atas perilaku yang penuh kebaikan bagi seorang yang dermawan: "perasaan yang dengan seketika dan langsung mendorong kita untuk memberi adalah syukur" (McCullough dkk, 2001). Begitu pula dengan Simmel (1950) dan Gouldner (1960) yang mengartikan syukur sebagai sumber untuk menolong orang dan menegaskan kewajiban membalas pertolongan orang lain kepadanya. (McCullough dkk, 2001).

Syukur bukan hanya pengakuan atas kontribusi positif orang lain terhadap kesejahteraan seseorang, namun seseorang yang bersyukur juga cenderung berorientasi pada pengakuan bahwa terdapat kekuatan nonmanusia yang mungkin berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara lebih luas, perasaan eksistensial yang lebih (yakni, keberuntungan,



kesempatan, Tuhan, atau beberapa konsepsi ilahi lainnya) (McCullough dan Emmons, 2002).

Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan syukur sebagai rasa berterima kasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain maupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah. Dan orang yang bersyukur mampu mengidentifikasi diri mereka sebagai seorang yang sadar dan berterima kasih atas anugerah Tuhan, pemberian orang lain, dan menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa terima kasih mereka.

Syukur mengilhami pertukaran prososial dan Trivers (1971) melihat syukur sebagai sebuah adaptasi evolusioner yang mengatur respon seseorang terhadap tindakan altruistik. Mengalami syukur, dan tindakan yang distimulasi olehnya, dapat membangun dan memperkuat ikatan sosial dan persahabatan yang disebut Lazarus dan Lazarus (1994) sebagai “emosi empati” yang berakar kuat pada kapasitas untuk berempati kepada orang lain. (McCullough dkk, 2001).

Watkins dkk, (2003) menyatakan bahwa seorang yang bersyukur mempunyai tiga karakteristik:

- a. Individu yang bersyukur tidak akan merasakan kekurangan dalam kehidupan, individu yang bersyukur mempunyai perasaan yang penuh kelimpahan nikmat.

- b. Individu yang bersyukur akan menghargai kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan mereka. Teori syukur menekankan pentingnya kedudukan sumber manfaat bagi orang lain (e.g., Weiner, 1985), dan secara umum penelitian eksperimental menyatakan dukungan terhadap hipotesis ini.
- c. Seorang yang bersyukur mempunyai karakter yang cenderung menghargai kesenangan sederhana. Kesenangan sederhana merujuk kepada kesenangan dalam hidup yang ada yang telah tersedia bagi kebanyakan orang. Individu yang menghargai kesenangan sederhana akan lebih mudah merasakan syukur karena mereka akan mengalami manfaat subjektif yang lebih sering di keseharian mereka.

Fitzgerald (1998) mengidentifikasi tiga komponen dari bersyukur, yaitu:

- a. Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta, dan kasih sayang;
- b. Niat baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada energi positif seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dll.;
- c. dan kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, beribadah, dll.

Peterson dan Seligman (2004) membagi perwujudan bersyukur menjadi dua yaitu:

- a. Bersyukur secara personal ditujukan kepada orang yang telah memberikan keuntungan kepada si penerima atau kepada diri sendiri.
- b. Bersyukur secara Transpersonal. Maksudnya bersyukur yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar, atau alam semesta. Bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak atau peak experience, yaitu sebuah momen pengalaman kekhusyukan yang melimpah (Maslow, dalam Peterson dan Seligman, 2004).

Bersyukur bisa diasumsikan sebagai keutamaan yang mengarahkan individu dalam meraih kehidupan yang lebih baik (Peterson & Seligman, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan *treatment* bersyukur memiliki skor *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Penelitian tersebut juga membuktikan bahwa bersyukur memberikan keuntungan secara emosi dan interpersonal. Seseorang yang berada pada kondisi syukur, lebih menunjukkan kemungkinan besar untuk memberikan dorongan emosi kepada orang lain, lebih mempunyai kecenderungan untuk menolong orang lain yang mempunyai masalah (Emmons dan McCullough, 2003).

Mengalami dan menunjukkan syukur sangat penting untuk membangkitkan dan memelihara hubungan positif manusia. Dengan Menunjukkan syukur kepada seseorang untuk tindakan prososialnya

menghasilkan upaya yang lebih besar bagi pemberi manfaat untuk berperilaku bermoral di kemudian hari.

Syukur juga berhubungan penting dengan kesejahteraan hidup dan spiritualitas seseorang. Berdasarkan hasil penelitian Watkins dkk (2003) mendapatkan kesimpulan bahwa seseorang yang bersyukur tidak hanya mendapatkan sumbangan manfaat bagi hubungan kemanusiaan, namun mereka juga lebih mempunyai kemungkinan besar untuk mengakui adanya campurtangan Tuhan.

Emmons dan Clumber (2000) menyatakan bahwa syukur cenderung menambah dan memperkuat rasa spiritualitas, hal ini semakin memberikan hubungan sejarah yang kuat antara syukur dan agama (Emmons dan McCullough, 2003). Selain itu individu yang bersyukur cenderung kurang tertarik terhadap hal-hal yang berbau materialistis fokus terhadap kepedulian, kemurahan hati dan menolong orang lain.

Syaikh ‘Abdurrahman al-sa’di (Al-Fauzan, 2007) berkata, bahwa orang yang bersyukur adalah orang yang baik jiwanya, lapang dadanya, tajam matanya, hatinya penuh dengan pujian kepada Allah dan pengakuan akan nikmat-Nya, merasa senang dengan kemuliaannya, gembira dengan kebaikannya, serta lisannya selalu basah pada setiap waktu dengan bersyukur dan berdzikir kepada Allah.

Menurut Muhammad Majdi Asy-Syahawi (2002) syukur dibangun atas 3 fondasi, yaitu:

- a. Menyadari betul terhadap nikmat yang Allah berikan didalam hati.

- b. Tahadus bin ni'mah secara lahiriyah maksudnya adalah bahwa ketika seorang muslim mendapatkan nikmat dari Allah SWT, maka ceritakanlah kepada saudara atau kawannya.
- c. Menyalurkan nikmat yang Allah SWT berikan ke jalan yang baik. Jika ketiga fondasi ini terlaksana dalam diri seorang muslim maka dia telah bersyukur.

Menurut Imâm al-Ghazâlî syukur termasuk maqam yang tinggi. Maqam syukur lebih tinggi dari sabar, khauf, zuhud dan maqam-maqam lainnya yang telah disebutkan sebelumnya. Sebab, maqam-maqam itu tidak diproyeksikan untuk diri sendiri, tetapi untuk pihak lain. Sabar misalnya, ditujukan untuk menaklukkan hawa nafsu, khauf merupakan cambuk yang menggiring orang yang takut menuju maqam-maqam yang terpuji, dan zuhud merupakan sikap melepaskan diri dari ikatan-ikatan hubungan yang bisa melupakan Allah Swt. Sedangkan syukur itu dimaksudkan untuk diri sendiri, karenanya, ia tidak terputus di dalam surga. Sedangkan maqam-maqam lainnya, taubat, khauf, sabar dan zuhud tidak ada lagi di surga. Maqam-maqam itu telah terputus dan habis masa berlakunya. Beda dengan syukur, ia abadi di dalam surga. Itulah sebabnya Allah swt berfirman:

دَبَّ اللَّهُ رَبَّ الْعَالَمِينَ

وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ

"Dan penutup doa mereka (penghuni surga) ialah, 'Al-Hamdu lillâh Rab al-‘Âlamîn (Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam)'" (Q.S. Yûnus: 10)

Imâm al-Ghazâlî berkata, setiap orang akan mengetahui hal tersebut, jika telah memahami hakikat tentang syukur yang terdiri dari tiga rukun: ilmu, hal dan amal.

a. Pengetahuan tentang Nikmat (Ilmu)

Ilmu dalam konteks ini berarti mengetahui dan mengerti tentang nikmat dan Dzat Pemberi nikmat. Seluruh nikmat berasal dari Allah Swt., Dialah Yang Maha Tunggal. Seluruh perantaranya merupakan obyek yang ditundukkan. Pengetahuan dan pengertian semacam ini ada di belakang penyucian dan tauhid. Keduanya masuk dalam kategori syukur bahkan tahap pertama dalam pengertian atau pengenalan iman adalah penyucian (taqdis). Jika telah mengenal Dzat Yang Qudus, seseorang telah tahu bahwa Yang Qudus itu tiada lain hanyalah Dzat Yang Esa, maka inilah yang disebut tauhid. Kemudian, jika seseorang telah mengerti bahwa seluruh yang ada di alam semesta ini merupakan ciptaan dari Dzat Yang Maha Tunggal itu, dan seluruhnya merupakan nikmat dari-Nya, maka itulah yang disebut pujian (al-Hamd). Yang demikian itu, karena penyucian dan pentauhidan, sekaligus masuk dalam lingkup pujian terhadap Allah SWT. Tingkah laku ruhani ini merupakan buah dari pengetahuan di atas. Yaitu, rasa syukur kepada Sang Pemberi nikmat yang disertai dengan ketundukan dan pengagungan.

b. Keadaan jiwa yang gembira

Keadaan ini sebagai buah dari pengetahuannya atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah yang mendorong untuk selalu mencintai Allah

dalam bentuk kepatuhan dan tawadhu' kepada yang memberi nikmat. Keadaan gembira disini adalah gembira atas pemberi nikmat, bukan atas kenikmatan, dan bukan pula pemberian kenikmatan. Asy Syibil ra berkata: "Syukur adalah melihat kepada sang pemberi kenikmatan, bukan melihat kenikmatan. Al Khawwash berkata: "Syukurnya orang awam itu atas makanan, pakaian, dan minuman, dan syukurnya orang yang khusus adalah atas segala sesuatu yang datang di hati". Dan syukur pada tingkat seperti ini tidak dapat dicapai oleh orang-orang yang kenikmatan baginya terbatas pada perut, kemaluan dan apa saja yang ditangkap oleh panca indra dari. Imam Al-ghazali menyatakan bahwa sesungguhnya hati itu tidak merasa nikmat pada waktu-waktu sehat kecuali dengan dzikir kepada Allah Ta'ala, ma'rifat dengan-Nya dan bertemu dengan-Nya.

- c. Amal perbuatan disebabkan kegembiraan yang diperoleh dari mengenal sang pemberi nikmat. Dan amal perbuatan ini berhubungan dengan hati, lisan dan anggota badan.

Bersyukur dengan hati, yaitu mengakui dan menyadari sepenuhnya bahawa segala nikmat yang diperolehi berasal dari Allah SWT dan tiada seseorang pun selain Allah SWT yang dapat memberikan nikmat itu.

Bersyukur dengan lidah, yaitu mengucapkan secara jelas ungkapan rasa syukur itu dengan kalimah al-hamduli Allah (segala puji bagi Allah)

Bersyukur dengan amal perbuatan, yaitu mengamalkan anggota tubuh untuk hal-hal yang baik dan memanfaatkan nikmat itu sesuai

dengan ajaran agama. Syukur dengan mengamalkan anggota tubuh ialah menggunakan anggota tubuh itu untuk melakukan hal-hal yang positif dan diridai Allah SWT, sebagai perwujudan dari rasa syukur tersebut.

Islam mengajarkan umatnya untuk selalu bersyukur dalam setiap keadaan, baik saat seseorang dalam kondisi baik maupun saat mengalami sebuah musibah. Abu Malih (dalam Al Jauziyyah, 2010) mengatakan bahwa Nabi Musa berkata: “Wahai Tuhanku, apa syukur yang paling utama?” Allah berfirman, “Kamu bersyukur kepadaKu atas setiap keadaan”. Berkenaan dengan syukur atas sebuah musibah, Suraih (dalam Al Munajjid, 2006) mengatakan bahwa tidaklah sekali-kali seseorang hamba mendapat musibah, melainkan Allah telah memberikan kepadanya tiga tiga macam nikmat sebagai solusinya. Pertama, bersyukurlah karena musibah itu bukan menimpa agama Islam. Kedua, bersyukurlah karena masih ada musibah lain yang lebih dahsyat daripada musibah yang menimpa kita. Ketiga, sesungguhnya musibah itu pasti terjadi karena sudah ditakdirkan dan ternyata merupakan situasi alami, karena Allah berfirman:

“Tidak ada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri, melainkan telah tertulis dalam kitab (*Lauhul Mahfuzh*) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adaah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kalian jangan bersedih terhadap apa yang luput dari kalian dan supaya kalian jangan teralu gembira terhadap apa yang diberikanNya kepada kalian” (QS. Al-Hadid: 22-23).

Berdasarkan telaah atas pemaparan para ahli mengenai aspek syukur, peneliti menemukan kesimpulan bahwa syukur yang diungkapkan oleh Emmons, Mc. Cullough, Seligman, dan ahli syukur dari Barat terdapat



kesamaan dan perbedaan dengan konsep yang terdapat dalam Islam beserta ilmun-ilmuan Muslimnya. Adapun perbedaannya adalah dalam posisi syukur sendiri. Teori Barat cenderung menghubungkan syukur dengan kondisi-kondisi positif dan kenikmatan yang diperoleh individu. Dalam Islam kondisi syukur tidak hanya dialami saat mendapatkan sebuah karunia, namun dapat pula dialami saat berada pada kondisi sulit.

Adapun acuan yang digunakan oleh peneliti adalah pada kesamaan syukur antara konsep yang dipaparkan oleh tokoh psikologi Barat dan konsep Islam. Berdasarkan kesamaan tersebut peneliti mendefinisikan syukur sebagai keadaan dimana seseorang berterima kasih atas sebuah nikmat yang terdiri dari tiga aspek yakni:

- a. Pengakuan adanya kontribusi orang lain dan campur tangan Tuhan atas nikmat yang diperoleh.
- b. Emosi gembira atas penerimaan karunia.
- c. Perilaku Prosocial sebagai wujud rasa syukur kepada Tuhan dan Sesama Manusia.

## **2. Fungsi Syukur**

Simmel (1950) menunjuk syukur sebagai pengingat moral umat manusia. Karena struktur formal kemasyarakatan seperti hukum dan perjanjian sosial tidak cukup untuk mengatur dan memastikan pertukaran (hak) pada seluruh bentuk interaksi manusia, Simmel berpendapat bahwa manusia bersosialisasi dan mengalami syukur sebagai pengingat kewajiban

untuk memberikan timbal balik atau sebuah bentuk pembalasan. Simmel berpendapat bahwa syukur juga merupakan emosi moral yang menghubungkan manusia kepada masyarakat secara menyeluruh.

McCullough dkk (2001) mengusulkan fakta bahwa syukur mempunyai tiga fungsi moral pokok: fungsi barometer moral, fungsi motif moral, dan (ketika seseorang mengekspresikan emosi syukur mereka pada kata dan tindakan) maka syukur berfungsi sebagai penguat moral. Secara lebih rinci dijelaskan sebagai berikut:

a. Syukur sebagai Barometer Moral

Barometer adalah sebuah instrumen yang menunjukkan sebuah perubahan dari keadaan sebelumnya. Dengan menunjuk syukur sebagai sebuah barometer moral, McCullough menunjukkan bahwa syukur adalah sebuah kecenderungan sensitif terhadap perubahan fakta-fakta pada hubungan sosial – syarat sebuah kebaikan dengan perantara moral lainnya yang meningkatkan kesejahteraan seseorang.

Syukur merupakan sebuah reaksi emosional terpercaya untuk merasakan bahwa seseorang telah mendapat keberuntungan dari tindakan bermoral orang lain. Syukur merupakan respon kecenderungan yang khas terhadap anggapan bahwa seorang telah menjadi penerima dari perilaku bermoral pelaku kebajikan lain.

b. Syukur sebagai Motif Moral

Rasa syukur dapat menjadikan seseorang berperilaku prososial secara sukarela. Emosi syukur dapat memotifasi orang untuk membalas perilaku prososial. Dan data secara fakta memperlihatkan bahwa orang-orang yang bersyukur melalui tindakan secara sukarela akan berkontribusi untuk kesejahteraan penolong di masa mendatang.

Hal ini nampak ketika ahli ilmu sosial telah menyelidiki secara serius tentang kekuatan fungsi syukur dalam memelihara hal positif, timbal balik hubungan manusia. Smith (1790/1976) yang awalnya menyebutnya dengan fungsi prososial syukur.

c. Syukur sebagai Penguat Moral

Syukur sebagai fungsi penguat moral bahwa dengan bersyukur akan memotifasi pemberi manfaat (*benefactor*) untuk tetap melakukan tindakan prososial. Seseorang yang telah menjadi penerima (*recipients*) dengan perasaan syukur yang tulus, kemungkinan besar akan melakukan tindakan lagi yang sama, yaitu kebiasaan prososial pada penerima manfaat (*beneficiaries*) mereka.

## C. Kebahagiaan

### 1. Definisi Kebahagiaan

Menurut Synder dan Loperz (2007): "*Happiness is a positive emotional state that is subjectively defined by each person*" (kebahagiaan adalah suatu emosi positif menetap yang bersifat subjektif pada setiap individu).

Sementara itu, menurut Carr (2004): "*Happiness is a positive psychology state characterized by a high level of satisfaction with life, a high level of positive affect and a low level negative affect*". (kebahagiaan adalah suatu karakter psikologi positif yang menetap dengan tingkat kepuasan yang tinggi dalam hidup, suatu tingkat tinggi pada pengaruh positif dan tingkat rendah pada pengaruh negative).

Berbeda dengan Carr Pasha (2006) mengartikan kebahagiaan sebagai suatu kondisi yang dapat terwujud dengan berbuat sesuatu; kebahagiaan adalah menolong orang yang terluka, mengenyangkan orang yang lapar, memberi pakaian orang yang yang telanjang, dan membantu orang yang membutuhkan.

Menurut Al-Ghazali (1991), *The Alchemy of Happiness: 1. The knowledge of self, 2. knowledge of God, 3. knowledge of this world as it really is, 4. The knowledge of the next world as it really is* (unsur kebahagiaan: 1. Pengetahuan individu terhadap dirinya, 2. Pengetahuan terhadap Tuhan, 3. Pengetahuan terhadap dunia yang sedang dijalani saat ini, 4. Pengetahuan terhadap masa yang akan datang). Mereka yang memenuhi keempat unsur inilah yang dimaksud individu bahagia oleh Al-Ghazali.

Dewasa ini, psikologi mulai melirik sisi positif dari manusia. Sudut pandang inilah yang dipilih dalam Islam ketika menjelaskan tentang manusia. Seorang tokoh psikologi positive Seligman, telah mengadakan penelitian terkait kebahagiaan pada banyak orang di berbagai negara. Dari

hasil penelitiannya, Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu yang meliputi perasaan positif serta kegiatan positif .

Seligman (2005) membagi emosi positif menjadi tiga macam: emosi yang ditujukan pada masa lalu, masa depan, atau masa sekarang. Puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu; optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan, dan kepercayaan diri adalah emosi yang berorientasi pada masa depan. Sementara itu emosi positif pada masa sekarang dimasukkan ke dalam kegiatan positif yang dilakukan saat ini. Yang mana dibagi lagi menjadi dua kelompok utama yakni kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi.

## **2. Komponen Kebahagiaan**

Menurut Seligman kebahagiaan sebagai suatu yang meliputi emosi positif serta kegiatan positif. Secara lebih detail dijelaskan sebagai berikut:

### **a. Emosi Positif**

#### **1) Kepuasan Akan Masa Lalu**

Dalam pergaulan antara manusia, kekeliruan atau kesalahan mungkin saja terjadi karena manusia memang tidak luput dari kekhilafan atau kesalahan. Penghayatan dan pemahaman yang tidak memadai atas peristiwa masa lalu atau menekan peristiwa buruk dapat menurunkan kepuasan, kelegaan, dan ketenangan. Maka dari itu salah satu sifat yang harus dikembangkan adalah memaafkan (Seligman, 2005).

Emosi tentang masa lalu mulai dari kelegaan, kedamaian, kebanggan, dan kepuasan, sampai pada kegetiran yang tak terpendamkan dan kemarahan penuh dendam, sepenuhnya ditentukan oleh pikiran manusia pada masalahnya. Pandangan Freudian klasik, menyatakan bahwa isi pikiran dipengaruhi oleh emosi. Misalnya saja ketika orang depresi, jauh lebih mudah baginya untuk menyimpan kenangan menyedihkan dari pada kenangan membahagiakan (Seligman, 2005).

Satu-satunya jalan keluar dari ketidak tentuan emosional ini adalah dengan mengubah pikiran dengan menata ulang masa lalu yakni dengan memaafkan. Memaafkan adalah sebuah tindakan yang memberikan memori tetap utuh, dengan mentransformasikan kepedihan.

## 2) Optimis Terhadap Masa Depan

Optimis dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda. Orang memiliki harapan yakin bahwa hidupnya akan menjadi lebih baik sejalan dengan motivasi dan usaha untuk mewujudkannya (Synder & Lopez, 2007).

Optimis terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu permanen (masalah waktu) dan pervasif (masalah ruang). Dimensi permanen menentukan berapa lama seseorang menyerah atas kejadian buruk sampai menghasilkan ketidak berdayaan. Di sisi lain gambaran individu yang optimis adalah mereka yang melawan ketidak berdayaan itu, mereka meyakini bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen, ketika berhasil maka akan berusaha lebih keras lagi pada kesempatan berikutnya (Seligman, 2005)

Sementara itu pada dimensi pervasif, menjelaskan sejauh mana ketidak berdayaan akan melebar ke banyak situasi atau terbatas pada wilayah asalnya saja. Sebagian individu dapat melupakan persoalan dan melanjutkan kehidupan mereka bahkan ketika salah satu aspek penting dalam hidupnya berantakan seperti perusahaan bangkrut, atau sedang putus cinta. Namun ada juga individu yang membiarkan persoalan melebar ke seluruh aspek kehidupannya. Misal, ketika mengalami putus cinta maka ia tidak mau melanjutkan kuliahnya lagi, tidak mau menjalani aktivitas sehari-hari, tidak mengembangkan bakat dan melakukan hal positif lainnya. Menurut Seligman orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik akan meningkatkan apapun yang dilakukan.

#### b. Kegiatan Positif

Seligman (2005) membagi kegiatan positif pada saat ini mencakup kedalam dua hal yang sangat berbeda: kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*).

##### 1) Kenikmatan (*Pleasure*)

Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen-komponen emosi yang kuat, yang disebut oleh para filosof sebagai "perasaan-perasaan dasar." Semua ini hanya bersifat sementara dan sedikit melibatkan pikiran, atau bahkan tidak sama sekali (Seligman, 2005).

Meraba, mengecap, membau. Menggerakkan tubuh, melihat, dan mendengar secara langsung dapat menimbulkan kenikmatan. Meskipun

kenikmatan-kenikmatan ragawi terkait erat dengan kesenangan, tidak gampang membangun kehidupan diseperti kenikmatan ragawi.

Kenikmatan ragawi memudar dengan cepat begitu rangsangan eksternal menghilang dan dengan segera individu menjadi terbiasa terhadap rangsangan itu (habitulasi).

Menurut (Seligman, 2005) Terdapat tiga konsep yang dihasilkan oleh kajian ilmiah tentang emosi positif yang bisa membantu individu meningkatkan kebahagiaan sementara dalam hidup, yakni sebagai berikut:

a) Melawan Habitulasi

Memperturutkan hati untuk mengulang-ulang kenikmatan yang sama tidak akan membuahkan keberhasilan. Kenikmatan itu tidak hanya memudar dengan cepat, namun malah menghasilkan dampak negatif. Sebagaimana alkohol yang menimbulkan rasa negatif setelah efeknya reda (Seligman, 2005). Dan salah satu cara melawan habitulasi adalah menerapkan pola hidup yang sederhana. Tidak berlebihan terhadap suatu kebiasaan. Misal ketika memang coklat menjadikan suatu kenikmatan inderawi sesaat, maka konsumsilah coklat secukupnya. Kesederhanaan dalam makanan dan minuman akan menyehatkan fisik. Kesenangan dalam bersikap akan menyenangkan hati dan membangkitkan semangat.

b) *Savoring*

Menurut Braynt dan Veroff, *savoring* adalah kesadaran akan kenikmatan dan perhatian yang disengaja terhadap pengalaman kenikmatan.



Seligman merinci lima teknik yang mendukung upaya *savoring*, yakni sebagai berikut:

- i. Berbagi dengan yang lain, dengan berbagi suatu pengalaman dengan orang lain dan menceritakan kepada orang tersebut betapa tingginya penghargaan yang dirasakan atas momen itu.
- ii. *Memory - building*, Menyimpan benda tertentu yang dianggap memiliki kenangan berharga.
- iii. Pertajam persepsi, berfokus pada unsur tertentu dan menghalangi yang lain.
- iv. Terserap yaitu dengan tidak mengingat tentang hal-hal yang harus dilakukan, apa yang muncul berikutnya (Seligman, 2005).

c) Kecermatan

Kecermatan dimulai dengan pengalaman bahwa kelalaian mewarnai banyak aktivitas manusia. Perhatian yang cermat terhadap masa sekarang lebih mungkin muncul pada keadaan pikiran yang lambat, bukan pada pikiran yang terburu-buru (Seligman, 2005).

1) Gratifikasi (*Gratification*)

Gratifikasi berasal dari kegiatan-kegiatan yang sangat disukai individu, tetapi tidak disertai adanya perasaan-perasaan dasar seperti yang terdapat pada kenikmatan. Misalnya kegiatan yang di dalamnya, serta kehilangan kesadaran diri. Contoh kegiatan yang di dalamnya waktu seakan berhenti, misalnya saat memanjat tebing, menari, membaca, membaca buku

bagus, dan aktivitas-aktivitas lain yang sangat disukai seseorang (Seligman, 2005).

Menurut Seligman (2005) gratifikasi sama dengan eudaimonia yang dikemukakan oleh Aristoteles. Eudaimonia bukan suatu keadaan yang dapat diinduksikan atau diperoleh secara kimiawi melalui jalan pintas apa pun. Setiap individu hanya bisa memperolehnya melalui aktivitas yang sejalan dengan tujuan luhur.

Selanjutnya kondisi gratifikasi akan menghasilkan *flow*. Inti dari *flow* adalah ketiadaan emosi atau kesadaran apapun. Pijatan di kepala, aroma parfum, semuanya adalah kesenangan tinggi yang sementara sifatnya, tetapi tidak membangun apapun di masa depan. Sebaliknya pada kondisi terserap (terserap dalam *flow*), bisa jadi dapat menanamkan modal psikologis untuk masa depan.

Individu yang terserap, hilangnya kesadaran, dan berhentinya waktu mungkin adalah cara evolusi untuk mengumpulkan kesadaran di masa depan (Seligman, 2005). Semakin banyak *flow* yang dihasilkan dari gratifikasi pada diri seseorang, semakin berkurang depresinya.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

Berikut adalah faktor-faktor utama yang secara kuat mempengaruhi kebahagiaan:

- a. Hubungan sosial yang positif

Mereka yang bahagia adalah yang menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Menjadi orang yang terbuka mengakibatkan kehidupan sosial yang kaya. Hal yang pasti adalah bahwa jaringan sosial yang banyak sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan (Seligman, 2005) misalnya saja, ketika setiap individu dapat menjalin hubungan yang baik dengan banyak orang, pada saat dia terkena musibah, maka akan banyak orang pula yang akan menghibur, dan membantunya untuk menghadapi musibah tersebut. Sebagaimana sabda Rasulullah saw, "Orang mukmin adalah orang yang pandai bergaul, Tidak ada kebaikan pada orang yang tidak pandai bergaul dan sulit diajak bergaul" (HR. Ahmad).

Dari hadits di atas dapat dilihat bahwa Rasulullah menganjurkan umatnya untuk menjalin hubungan sosial yang positif antar umatnya. Ini adalah salah satu petunjuk untuk menuju kebahagiaan hidup yang diarahkan dalam Islam.

b. Agama atau *Religiusitas*

Orang dengan religiusitas lebih bahagia dan lebih mempunyai kepuasan hidup dari pada yang tidak religius. Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan begitu efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan. Sebab agama mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup (Seligman, 2005). Selain itu (Rahardjo, 2007) mengungkapkan bahwa keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut.

Para pemeluk agama yang kuat cenderung lebih merasa bahagia dari pada mereka yang tidak beragama. Myers menjelaskan bahwa pemeluk agama lebih bahagia karena agama mengajarkan tujuan hidup, mengajak manusia menerima dan menghadapi aneka masalah dengan tenang, dan mengikat mereka dalam satu umat yang saling memberi dukungan.

#### c. Pernikahan

Individu yang menikah lebih bahagia dibandingkan individu yang tidak menikah. Karena daya tarik pada pasangan dapat memunculkan perasaan kebahagiaan (Carr, 2004). Pusat riset Opini Nasional Amerika Serikat mensurvei 35.000 warga Amerika selama 30 tahun terakhir; 40% dari orang yang menikah mengatakan mereka "sangat bahagia", sedangkan hanya 24% dari orang yang tidak menikah, bercerai, berpisah, dan ditinggalkan pasangannya yang mengatakan hal ini (Seligman, 2005).

#### 4. Kebahagiaan Menurut Islam

Menurut Al-Ghazali, kelezatan dan kebahagiaan yang paling tinggi adalah melihat Allah. Di dalam kitab *Kimiya' As'adah*, ia menjelaskan bahwa *As-Sa'adah* atau (kebahagian) itu sesuai dengan watak (tabiat). Sedangkan watak itu sesuai dengan ciptaan-Nya. Kenikmatan qalb sebagai alat memperoleh ma'rifat terletak ketika melihat Allah. Melihat Allah merupakan kenikmatan agung yang tiada taranya karena ma'rifat itu sendiri agung dan mulia. Oleh karena itu, kenikmatannya melebihi kenikmatan lainnya. Kelezatan dan kenikmatan dunia bergantung pada nafsu dan akan

hilang setelah manusia mati, sedangkan kelezatan dan kenikmatan melihat Tuhan bergantung pada qalb dan tidak akan hilang walaupun manusia sudah mati. Hal ini karena, qalb tidak ikut mati, malah kenikmatannya bertambah, karena dapat keluar dari kegelapan menuju cahaya yang terang.

Adapun sumber-sumber kebahagiaan bagi manusia meliputi lima hal (Sanusi, 2006).

a. Akal Budi

1) Sempurna Akal

Ilmu merupakan aspek penting dalam kesempurnaan akal, karena ilmu memberikan kemudahan teknis bagi manusia. Bahkan, sebuah ibadah tanpa diiringi ilmu akan diragukan kualitasnya.

Orang yang memiliki ilmu berpotensi besar untuk bahagia, karena dengan ilmu yang dimilikinya ia akan memperoleh kemungkinan paling besar untuk menggenggam dunia dan segala isinya.

2) *Iffah* (Menjaga Kehormatan Diri)

*Iffah* ditandai dengan upaya terus menerus dengan sungguh-sungguh untuk memelihara kesucian hati, sehingga akan tetap tegar dalam menghadapi ujian dan kesulitan-kesulitan hidup. Hal ini akan menuntun manusia ke arah sikap dan perbuatan yang berkualitas dan diridhoi oleh Allah.

3) *Syaja'ah* (Berani)

*Syaja'ah* merupakan keberanian dalam menegakkan kebaikan dan menyingkirkan keburukan dengan berbagai resiko dan konsekuensinya,

berani dalam mengakui kesalahan, mengakui kelebihan orang lain, dan memaafkan orang lain.

4) *Al- 'adl* (Keadilan)

Keadilan adalah meletakkan sesuatu pada tempat dan porsinya. Keserasian dan keteraturan dalam memperlakukan sesuatu dapat menghadirkan kebahagiaan.

b. Tubuh (jasmani)

Manusia akan merasakan kebahagiaan jika tubuhnya:

- 1) Sehat secara fisik dan psikis,
- 2) Memiliki kekuatan fisik dan ketahanan mental,
- 3) Fisik yang gagah dan cantik,
- 4) Mendapat anugerah umur panjang.

c. Luar Badan

1) Kekayaan atau Harta Benda

Kekayaan dapat mendatangkan kebahagiaan apabila digunakan sesuai dengan kehendak Allah, namun kekayaan juga dapat menjadi sumber penderitaan hidup jika diarahkan untuk menentang kemauan Allah.

2) Keluarga

Silaturrehmi yang terjalin dalam keluarga akan mendatangkan kebahagiaan tersendiri. Keharmonisan hubungan dalam keluarga akan mengurangi beban hidup, baik materi maupun kejiwaan. Rasulullah bersabda, “Barangsiapa yang ingin dipanjangkan umurnya dan diluaskan rezekinya, ia harus bersilaturrehmi”.

### 3) Popularitas

Menjadi orang yang terpuja dan terhormat dapat menjadi sumber kebahagiaan selama tidak tersentuh oleh riya' dan sum'ah. Kepopuleran seseorang diharapkan dapat memancarkan sikap dan perilaku hidup yang baik untuk diteladani oleh orang lain, sehingga hal tersebut mendatangkan kebahagiaan tersendiri.

#### d. Taufik dan Bimbingan Allah

Taufik adalah bertemunya kemauan Allah dengan kemauan manusia. Pengakuan adanya taufik sangat penting agar manusia dapat menyadari bahwa setiap keberhasilan bukan hasilnya semata-mata tetapi karena adanya campur tangan Allah di balik itu. Taufik dan bimbingan Allah terdiri dari empat unsur, yaitu:

##### 1) Hidayah (Petunjuk Allah)

Hidayah terdiri dari 3 macam, yaitu:

- a) Memahami jalan yang baik dan yang buruk
- b) Bertambahnya ilmu dan pengalaman
- c) Ada hidayah yang merupakan cahaya yang khusus dipancarkan kepada para nabi dan rasul kesayangan-Nya.

##### 2) *Irsyad* (Bimbingan Allah)

*Irsyad* merupakan pertolongan Allah terhadap manusia sehingga yang bersangkutan dapat selamat dari perilaku hidup yang negative dan terpenuhi kemauannya oleh Allah untuk terus berada di jalan yang lurus.

##### 3) *Tasdid* (Dukungan Allah)

Mantap kemauan untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Perbedaan dengan irsyad terletak pada metodologinya. Jika irsyad memerlukan suatu peringatan dan pengetahuan sedangkan tasdid memerlukan pertolongan gerak badan atau amal prestatif.

#### 4) *Ta'yid* (Bantuan Allah)

*Ta'yid* merupakan kekuatan yang lahir dari tajamnya mata batin dan kerasnya kemauan. Dengan kata lain, Allah senantiasa membantu hamba-Nya ketika ia mengalami kebingungan hati dan keresahan jiwa.

#### e. Bahagia Akhirat

Kebahagiaan akhirat merupakan titik kebahagiaan terakhir yakni ketika kehidupan manusia di dunia berganti dengan kehidupan akhirat. Dalam menjalankan kehidupan di sana yang menjadi parameternya bukan harta kekayaan, pangkat dan jabatan yang tinggi, atau pun ketenaran tetapi keseluruhan yang amal yang mendatangkan keridhan Allah swt.

Al-Farabi berpendapat bahwa kebahagiaan akan dapat dicapai oleh seseorang apabila jiwanya telah sampai pada wujudnya yang sempurna dan tetap dalam keadaan itu selama-lamanya. Untuk sampai pada al-sa'adah tersebut, manusia dapat berusaha dengan cara membiasakan diri melakukan perbuatan-perbuatan baik, dan kebahagiaan dalam arti sesungguhnya hanya dapat dicapai dengan *mukasyafah*. Sebab hanya dengan jalan itulah akan benar-benar muncul suatu kesadaran bahwa Allah itu ada. Alam dan segala isinya hanyalah jalan untuk mengetahui ada-Nya. Dalam kitabnya *Fusuh al-Hikam*, Al-Farabi menyatakan bahwa apabila Allah telah membuka



kesadaran seseorang sehingga pada akhirnya dia dapat sampai pada kesimpulan bahwa keberadaan alam merupakan bukti keberadaan Allah, berarti orang tersebut telah dapat mencapai kebahagiaan yang sempurna. (Sukardi, 2005)

Menurut Al-Farabi kebahagiaan sejati dapat diperoleh dengan empat keutamaan yang dimiliki oleh manusia. Keutamaan tersebut adalah keutamaan teoritis, keutamaan berpikir, keutamaan akhlak dan keutamaan berkreasi melalui perbuatan-perbuatan praktis. (Sukardi, 2005)

#### **D. Perspektif Teori**

##### **1. Syukur**

Syukur adalah suatu kondisi dimana seseorang berterima kasih atas sebuah nikmat. Dan syukur terdiri dari tiga aspek yaitu perasaan gembira atas karunia yang diperoleh, pengakuan adanya kontribusi Tuhan dan orang lain atas karunia tersebut, dan syukur tersebut diwujudkan dengan perilaku prososial. Emmons dan Clumber (2000) menyatakan bahwa syukur cenderung menambah dan memperkuat rasa spiritualitas, hal ini semakin memberikan hubungan sejarah yang kuat antara syukur dan agama (Emmons dan McCullough, 2003). Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) menemukan bahwa syukur berkorelasi positif dengan rasa kereligiusan instrinsik dan berkorelasi negatif dengan religiusitas ekstrinsik. Para peneliti berpendapat bahwa kehadiran syukur bisa menjadi ciri kecenderungan religiusitas dan spiritualitas yang positif bagi yang terlibat

di dalamnya. Orang yang bersyukur cenderung melihat manfaat sebagai hadiah dari Allah, "sebagai penyebab pertama dari semua manfaat" (Watkins et al, 2003).

Individu yang bersyukur cenderung kurang tertarik terhadap hal-hal yang bersifat materialistis fokus terhadap kepedulian, kemurahan hati dan menolong orang lain. Begitu halnya dengan pendapat Syaikh ‘Abdurrahman al-sa’di (Al-Fauzan, 2007), bahwa orang yang bersyukur adalah orang yang baik jiwanya, lapang dadanya, tajam matanya, hatinya penuh dengan pujian kepada Allah dan pengakuan akan nikmat-Nya, merasa senang dengan kemuliaannya, gembira dengan kebaikannya, serta lisannya selalu basah pada setiap waktu dengan bersyukur dan berdzikir kepada Allah.

Peterson dan Seligman (2004) membagi perwujudan bersyukur menjadi dua yaitu bersyukur secara personal ditujukan kepada orang yang telah memberikan keuntungan kepada penerima atau kepada diri sendiri dan bersyukur secara Transpersonal. Maksudnya bersyukur yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar, atau alam semesta. Bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak atau *peak experience*, yaitu sebuah momen pengalaman kekhayusan yang melimpah (Maslow, dalam Peterson dan Seligman, 2004).

a. Perasaan Gembira Atas Karunia yang Diperoleh

Istilah syukur jarang muncul dalam kosa kata emosi. Syukur muncul dan terdapat di indeks *Handbook of Emotion* (Lewis & Haviland-Jones,

2000), dan hanya sesekali dibahas secara luas dalam *Handbook Kognisi dan Emosi* (Dalglish & Power, 1999), dan sama sekali tidak terdapat dalam *Encyclopedia* komprehensif Emosi Manusia (Levinson, Ponzetti, & Jorgensen, 1999). Hal ini disebabkan oleh ambiguitas yang luas dan ketidakpastian mengenai statusnya sebagai emosi, ketidakpastian ini menjadikannya sedikit sekali dikaji. Sebagai contoh, meskipun Lazarus dan Lazarus (1994) mendiskusikan konsep cukup panjang, dalam monografinya yang komprehensif sebelumnya, Lazarus (1991) mengatakan, "Saya telah mengabaikan syukur, meskipun dengan perasaan khawatir, karena dalam beberapa kasus, syukur menjadi kondisi emosional yang kuat" (Emmons & Shelton, 2002).

Berbeda dengan Lazarus dan Lazarus, Ortony dkk (1988) telah mengakui bahwa syukur masuk dalam kategori emosi sehingga ia mengartikan syukur sebagai paduan kekaguman dan kegembiraan yang muncul saat penerima nikmat menyetujui sikap seorang pemberi (i.e., pengalaman kagum) dan menikmati perlakuan seorang dermawan yang menjadikan ia baik secara pribadi (McCullough et al, 2001).

Sebagai kondisi psikologis, syukur merupakan sebuah rasa kagum, terimakasih, dan sebuah apresiasi untuk kehidupan. Rasa ini dapat diungkapkan kepada orang lain, begitu halnya kepada selain makhluk (alam), maupun kepada sumber non manusia lainnya. Dan orang yang bersyukur tidak akan merasakan kekurangan dalam kehidupan, individu yang bersyukur mempunyai perasaan yang penuh kelimpahan nikmat.

Chesterton (1924) berasumsi bahwa syukur menghasilkan momen kegembiraan yang sangat alami yang telah diketahui orang. Secara empiris syukur merupakan kondisi senang dan berhubungan dengan emosi positif, termasuk kepuasan hati (Walker & Pitts), kebahagiaan, kebanggaan, dan harapan. Begitu halnya Emmons dan Clumber (2000) melaporkan bahwa fokus pada syukur menjadikan hidup lebih puas, bermakna dan produktif (McCullough et al, 2001).

b. Pengakuan Adanya Campur Tangan Tuhan dan Manusia Lain atas Nikmat yang Diterima

Salah satu aspek dari syukur menurut McCullough (2002) adalah aspek yang disebut *density*, dimana *density* mengacu pada jumlah orang kepada siapa mereka merasa bersyukur untuk hasil positif yang mereka capai. Ketika ditanya kepada siapa seseorang merasa bersyukur untuk hasil tertentu (misalnya, mendapatkan pekerjaan yang baik), orang yang cenderung bersyukur akan mendaftarkan banyak orang, termasuk orang tua, teman-teman, keluarga, dan mentor sebagai orang-orang yang berperan penting dalam kehiduannya. Senada dengan hal ini Weiner (1986) memastikan hipotesis bahwa orang dengan kecenderungan bersyukur cenderung menghubungkan hasil positif yang mereka peroleh dengan upaya orang lain.

Terdapat kesamaan dalam aspek ini dengan konsep Islam bahwa seseorang yang bersyukur kepada Allah adalah yang bersyukur kepada manusia lain. Sebagaimana firman Allah: “Bersyukurlah kepada-Ku dan

kepada dua orang ibu bapakmu (QS. Luqman: 14), dan hadist Rasulullah SAW:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مُحَمَّدٍ, أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ, حَدَّثَنَا الرَّبِيعُ بْنُ مُسْلِمٍ, حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ زِيَادٍ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ.

Ahmad bin Muhammad menceritakan kepada kami, Abdullah bin Al Mubarak mengabarkan kepada kami, Rabi' bin Muslim menceritakan kepada kami, Muhammad bin Ziyad menceritakan kepada kami, Abu Hurairah berkata: Rasulullah saw bersabda: “Tidaklah bersyukur kepada Allah orang yang tidak berterima kasih kepada orang lain” (HR. Tirmidzi dalam Al-Albani, 2006).

Selain mengakui adanya campur tangan orang lain dalam peristiwa kehidupannya, orang yang bersyukur dengan kecenderungan spiritualitas cenderung menghubungkan hasil positif yang mereka capai dengan campur tangan Tuhan (McCullough et al, 2001). Banyak peristiwa kehidupan yang positif yang bukan karena tindakan orang lain (misalnya cuaca yang menyenangkan, menghindari kecelakaan mobil) dapat dianggap sebagai kesempatan untuk bersyukur kepada Allah. Begitu pula ketika dihadapkan dengan hasil yang positif yang tidak dapat dikaitkan dengan usaha manusia, seperti matahari terbenam yang indah atau karunia penglihatan. Orang dengan kecenderungan rohani masih mampu menghubungkan hasil positif ini dengan perantara nonmanusia (yaitu, Tuhan atau kekuatan yang lebih

tinggi) dan dengan demikian, mereka akan mempunyai pengalaman yang lebih dari sekedar syukur (McCullough et al, 2001).

c. Perilaku Prososial

Menurut Aquinas syukur adalah motivator tindakan altruistik, karena syukur memerlukan ungkapan berterima kasih kepada seseorang dermawan dan menghasilkan respon yang pas dan tepat. Sebagai suatu kebajikan, syukur dinyatakan sebagai keberterimakasih yang abadi yang berkelanjutan di seluruh situasi dan dari waktu ke waktu.

Penelitian membuktikan bahwa bersyukur memberikan keuntungan secara emosi dan interpersonal. Seseorang yang berada pada kondisi syukur, lebih menunjukkan kemungkinan besar untuk memberikan dorongan emosi kepada orang lain, lebih mempunyai kecenderungan untuk menolong orang lain yang mempunyai masalah (Emmons dan McCullough, 2003).

Syukur merupakan "sikap terhadap si pemberi, dan sikap terhadap hadiah, dan bertekad untuk menggunakannya dengan baik, untuk menggunakannya dengan imajinatif dan dengan daya cipta sesuai dengan maksud pemberi" (Harned, 1997, hal 175). Pendapat ini senada dengan apa yang disebutkan oleh Imam Al-Ghazali bahwa syukur dapat diwujudkan dengan memanfaatkan nikmat berupa anggota tubuh untuk hal-hal yang baik dan memanfaatkan nikmat itu sesuai dengan ajaran agama. Syukur dengan mengamalkan anggota tubuh ialah menggunakan anggota tubuh itu untuk melakukan hal-hal yang positif dan diridai Allah SWT, sebagai perwujudan dari rasa syukur tersebut.

Menurut Emmons untuk menjadi benar-benar bersyukur adalah merasa berhutang budi dengan cara membalas kebaikan tersebut dengan kebaikan pula. Melihat kenyataan ini, upaya membalas kebaikan dengan kesungguhan adalah ekspresi bersyukur yang otentik (Emmons, 2002). Roberts (1991) dengan bijaksana menunjukkan bahwa tidak ada jumlah atau bentuk pembayaran yang dapat mengkompensasi hadiah penderma. Meski begitu, hadiah mewajibkan penerima untuk mengenali karunia dan mengungkapkan rasa terima kasih yang tepat.

Syukur adalah tugas (Berger, 1975) dan juga kewajiban (Meilaender, 1984). Schimmel (1997) juga menulis tentang rasa syukur sebagai kewajiban moral, sebagai sesuatu yang kita "berhutang" kepada orang lain yakni pada siapa kita sangat bergantung untuk kesejahteraan kita (Emmons, 2002). Sedangkan empati dan simpati beroperasi ketika orang memiliki kesempatan untuk menanggapi penderitaan orang lain, dan rasa bersalah dan rasa malu beroperasi ketika orang telah gagal memenuhi standar moral atau kewajiban, syukur biasanya beroperasi ketika orang-orang mengakui bahwa mereka adalah penerima perilaku prososial.

Rasa syukur memiliki implikasi penting baik untuk fungsi sosial dan kesejahteraan kolektif. Dalam hal ini, syukur dapat dipahami sebagai sebuah kebajikan sipil yang penting. Rasa syukur dapat menjadikan seseorang berperilaku prososial secara sukarela. Emosi syukur dapat memotifasi orang untuk membalas perilaku prososial, sedangkan data secara fakta memperlihatkan bahwa orang-orang yang bersyukur melalui tindakan secara

sukarela akan berkontribusi untuk kesejahteraan penolong di masa mendatang. Hal ini nampak ketika ahli ilmu sosial telah menyelidiki secara serius tentang kekuatan fungsi syukur dalam memelihara hal positif, timbal balik hubungan manusia dimana Smith (1790/1976) yang awalnya menyebutnya dengan fungsi prososial syukur.

McCullough et al (2002) dalam penelitiannya menemukan bahwa 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.

## **2. Kebahagiaan**

Menurut Seligman kebahagiaan adalah sesuatu yang meliputi emosi positif serta kegiatan positif.

### **a. Emosi Positif**

Emosi positif adalah suatu keadaan mental yang memiliki unsur perasaan, indrawi, pemikiran dan tindakan yang dapat menghasilkan afek-afek positif, seperti keriang, kedamaian, kepuasan, dan kebahagiaan. Sedangkan emosi negatif adalah suatu keadaan mental yang memiliki unsur perasaan, indrawi, pemikiran dan tindakan yang dapat menghasilkan afek-afek negatif, seperti: marah, takut, kesedihan, rasa bersalah, jijik dan penghinaan.



### 1) Kepuasan akan Masa Lalu

Dalam pergaulan antara manusia, kekeliruan atau kesalahan mungkin saja terjadi karena manusia memang tidak luput dari kekhilafan atau kesalahan. Penghayatan dan pemahaman yang tidak memadai atas peristiwa masa lalu atau menekan peristiwa buruk dapat menurunkan kepuasan, kelegaan, dan ketenangan. Emosi tentang masa lalu mulai dari kelegaan, kedamaian, kebanggaan, memaafkan, bersyukur dan kepuasan, sampai pada kegetiran yang tak terpendamkan dan kemarahan penuh dendam, sepenuhnya ditentukan oleh pikiran manusia pada masalahnya. Pandangan Freudian klasik, menyatakan bahwa isi pikiran dipengaruhi oleh emosi. Misalnya saja ketika orang depresi, jauh lebih mudah baginya untuk menyimpan kenangan menyedihkan dari pada kenangan membahagiakan (Seligman, 2005).

Pemahaman negatif dan penghayatan yang tidak memadai tentang masa lalu merupakan kunci energi negatif pada masa lalu. Ada dua cara yang dapat membawa emosi masa lalu kepada kelegaan dan kepuasan yakni bersyukur dan memaafkan. Dengan bersyukur akan menambah penghayatan dan pemahaman terhadap peristiwa baik pada masa lalu dan menulis ulang peristiwa buruk dan kegetiran dapat mengubah kenangan buruk menjadi kenangan yang indah. Dengan memaafkan dapat menurunkan amarah dan rasa ingin balas dendam sehingga memungkinkan individu untuk memperoleh kepuasan hidup yang lebih besar.

### 2) Optimis Terhadap Masa Depan

Optimis dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda. Orang memiliki harapan yakin bahwa hidupnya akan menjadi lebih baik sejalan dengan motivasi dan usaha untuk mewujudkannya (Synder & Lopez, 2007). Optimis terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu permanen (masalah waktu) dan pervasif (masalah ruang). Dimensi permanen menentukan berapa lama seseorang menyerah atas kejadian buruk sampai menghasilkan ketidak berdayaan. Di sisi lain gambaran individu yang optimis adalah mereka yang melawan ketidak berdayaan itu, mereka meyakini bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen, ketika berhasil maka akan berusaha lebih keras lagi pada kesempatan berikutnya (Seligman, 2005).

Sementara itu pada dimensi pervasif, menjelaskan sejauh mana ketidak berdayaan akan melebar ke banyak situasi atau terbatas pada wilayah asalnya saja. Sebagian individu dapat melupakan persoalan dan melanjutkan kehidupan mereka bahkan ketika salah satu aspek penting dalam hidupnya berantakan seperti perusahaan bangkrut, atau sedang putus cinta. Namun ada juga individu yang membiarkan persoalan melebar ke seluruh aspek kehidupannya. Misal, ketika mengalami putus cinta maka ia tidak mau melanjutkan kuliahnya lagi, tidak mau menjalani aktivitas sehari-hari, tidak mengembangkan bakat dan melakukan hal positif lainnya.

Menurut Seligman orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik akan meningkatkan apapun yang dilakukan. Dan orang optimis paling bisa

memanfaatkan keberhasilan dan terus bergerak maju ketika mengetahui bahwa segala sesuatu mulai berjalan dengan baik.

b. Kegiatan Positif

Seligman (2005) membagi kegiatan positif pada saat ini mencakup kedalam dua hal yang sangat berbeda: kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*).

1) Kenikmatan (*Pleasure*)

Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen-komponen emosi yang kuat, yang disebut oleh para filosof sebagai "perasaan-perasaan dasar". Semua ini hanya bersifat sementara dan sedikit melibatkan pikiran, atau bahkan tidak sama sekali (Seligman, 2005). Kenikmatan membuat seseorang ingin memenuhi kebutuhannya, meraih kenyamanan dan relaksasi. Meraba, mengecap, membau, menggerakkan tubuh, melihat, dan mendengar secara langsung dapat menimbulkan kenikmatan.

2) Gratifikasi (*Gratification*)

Gratifikasi tidak sama dengan kenikmatan (*pleasure*). *Pleasure* hanya bersifat sementara, bersumber dari panca indra dan merupakan kenikmatan ragawi semata. Gratifikasi dihasilkan oleh kepuasan yang didapatkan dengan aktifitas yang sejalan dengan tujuan luhur, dan gratifikasi berkaitan dengan kekuatan dan kualitas. Gratifikasi tertinggi bisa berupa gratifikasi pikiran. Seperti seorang ahli neurolog, ataupun bisa bersifat sosial.

Gratifikasi menghasilkan *flow*. *Flow*, adalah keadaan yang menandai pertumbuhan psikologis. *Flow* membangun modal psikologis yang bisa dipetik manfaatnya beberapa tahun kemudian. Karena gratifikasi membutuhkan usaha dan dengan menghadapi tantangan, kegiatan ini menimbulkan peluang untuk gagal.

#### **E. Hubungan Antara Syukur dengan Kebahagiaan**

Perbedaan kemampuan dalam melihat yang dialami tuna netra mengakitkannya inkompeten, cemas dan depresi, serta atas keadaannya tersebut menjadikannya kurang percaya diri dan tidak puas dengan kehidupan yang dijalani. Hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa seorang tuna netra kurang berbahagia. Menurut pemaparan Seligman, salah satu faktor yang menjadikan seseorang bahagia adalah adanya kepuasan di masa lalu, memiliki emosi positif dan melakukan kegiatan-kegiatan positif dimasa sekarang, sehingga akan mempunyai sifat optimis terhadap kehidupan yang akan datang.

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, 200).

McCullough 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. Selain itu subjek yang memiliki skor syukur yang lebih tinggi mempunyai skor rendah pada tingkat depresi, kecemasan, dan iri hati. 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.

Selain itu Dalam penelitian yang dilakukan oleh Profesor psikologi asal University of California, Davis, AS, Robert Emmons, sekaligus pakar terkemuka di bidang penelitian sikap bersyukur, telah memperlihatkan bahwa dengan setiap hari mencatat rasa syukur atas kebaikan yang diterima, orang menjadi lebih teratur berolah raga, lebih sedikit mengeluhkan gejala penyakit, dan merasa secara keseluruhan hidupnya lebih baik dan berpengharapan lebih baik di minggu mendatang (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.

## F. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan beberapa hasil penelitian sebelumnya, maka peneliti mengajukan hipotesis:

1. Tak berarah : ada hubungan antara syukur dengan kebahagiaan pada penyandang cacat netra.
2. Berarah : ada hubungan antara syukur dengan kebahagiaan pada penyandang cacat netra. Semakin tinggi tingkat syukur seorang penyandang cacat netra, maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat syukur, maka akan semakin rendah pula tingkat kebahagiaan.