

BAB V

PEMBAHASAN

A. Tingkat Syukur Penyandang Cacat Netra

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang berada pada tingkat tinggi untuk aspek syukur, dengan prosentase sebesar 73%. Sedangkan yang berada pada tingkat sedang adalah 19% dan sebanyak 8% pada tingkat rendah.

Prosentase variabel syukur pada tingkat yang tinggi, menunjukkan bahwa rata-rata penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang mampu mensyukuri segala kondisi yang mereka alami. Penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra menunjukkan perasaan bahagia, kekaguman, kepuasan hati (Walker & Pitts), kebanggaan, harapan dan apresiasi atas anugrah hidup yang digariskan oleh Tuhan untuk mereka. Orang yang bersyukur tidak akan merasakan kekurangan dalam kehidupan, individu yang bersyukur mempunyai perasaan yang penuh kelimpahan nikmat. Menurut Imam Al-Ghazali keadaan jiwa yang gembira ini merupakan buah dari pengetahuannya atas nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan yang mendorong untuk selalu mencintai Tuhan dalam bentuk kepatuhan dan tawadhu' kepada yang memberi nikmat.

Penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang mengakui bahwa apa yang mereka dapatkan selama ini tidak lepas

dari peran serta keluarga, teman, guru dan orang lain dalam hidup mereka. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah Muhammad SAW “Tidaklah bersyukur kepada Allah orang yang tidak berterima kasih kepada orang lain” (HR. Abu Daud). Menurut McCullough (2002) aspek ini disebut *density*, dimana *density* mengacu pada jumlah orang kepada siapa mereka merasa bersyukur untuk hasil positif yang mereka capai.

Selain mengakui adanya kontribusi manusia lain bagi kehidupan mereka, penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang juga menyadari dan meyakini bahwa terdapat campur tangan Tuhan dengan segala kekuasaannya atas semua nikmat yang mereka terima.

Seseorang yang bersyukur cenderung berorientasi pada pengakuan bahwa terdapat kekuatan nonmanusia yang mungkin berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara lebih luas, perasaan eksistensial berupa keberuntungan, kesempatan, dan beberapa konsepsi ilahi lainnya (McCullough dan Emmons, 2002). Allah swt berfirman:

بَلْ إِيَّاهُ تَدْعُونَ فَيَكْشِفُ مَا تَدْعُونَ إِلَيْهِ إِن شَاءَ وَتَنْسَوْنَ مَا تُشْرِكُونَ

“Maka Dia menghilangkan bahaya yang karenanya kamu berdo’a kepadaNya, jika Dia menghendaki” (Q.S. Al An’am: 41).

Penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra telah mampu mewujudkan rasa syukur mereka dengan berperilaku prososial. Mereka menyadari bahwa apa yang mereka dapatkan dan apa yang mereka miliki adalah karunia dari Tuhan dan pertolongan dari manusia lain, sehingga mereka mempergunakan nikmat yang mereka punya dengan

senantiasa berbuat baik kepada orang lain, sesuai apa yang diharapkan dari pemberi nikmat. Mereka menolong teman yang membutuhkan bantuan, mereka memberikan dukungan kepada teman yang lain, serta mereka berusaha melaksanakan perintah dari para guru sebagai wujud terimakasih mereka atas ilmu yang mereka dapatkan.

Penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra menunjukkan rasa syukur mereka dengan berusaha membalas setiap kebaikan yang mereka dapatkan dari orang lain dengan berbagi kebaikan pula pada orang tersebut untuk membalas budi. Keadaan ini menunjukkan bahwa syukur berfungsi sebagai penguat moral. Dengan bersyukur akan memotifasi pemberi manfaat (*benefactor*) untuk tetap melakukan tindakan prososial. Dan 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 (McCulloudg dkk, 2001).

Tingkat syukur bagi penyandang cacat netra pada taraf tinggi ini sangat dipengaruhi oleh tingkat religiusitas yang tinggi pula. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, penyandang cacat netra cenderung menghubungkan segala apa yang mereka alami dengan kekuasaan, kehendak dan Takdir Tuhan, baik hal tersebut suatu kenikmatan maupun sebuah ujian. 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 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 adalah 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. 57: 22-23).

Para penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang meyakini bahwa Tuhan tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan seorang hamba. Mereka percaya bahwa apa yang telah digariskan oleh Tuhan untuk mereka merupakan sebuah langkah untuk mendapatkan derajat yang lebih tinggi di mata Tuhan. Para penyandang cacat netra yang mengalami kenetraan pada usia perkembangan (bukan sejak lahir), mengambil sisi positif dari keadaan tersebut, bahwa dengan

kondisi yang mereka alami merupakan teguran dari Tuhan untuk mereka agar lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Kondisi syukur pada penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang tidak seluruhnya pada taraf tinggi, namun ada 19% dari mereka yang taraf syukurnya sedang. Kondisi syukur pada taraf sedang ini dapat dijelaskan sebagai kondisi berterima kasih yang belum sepenuhnya mampu mengidentifikasi nikmat yang diperoleh. Seseorang yang berada pada taraf syukur sedang, merasakan kebahagiaan atas nikmat yang diperolehnya, namun terkadang masih menyesali apa yang belum mereka dapatkan, dan kurang terfokus pada apa yang mereka miliki.

Seseorang yang kondisi syukurnya berada pada taraf sedang, hanya mengakui beberapa orang saja yang memberikan manfaat untuk kehidupannya. Hanya orang – orang tertentu yang patut disyukuri oleh mereka. Mereka mengakui Tuhan sebagai pemberi nikmat, namun terkadang mereka lupa bahwa hal – hal yang luput dari perhatian seperti nafas, alam, malam dan siang dan anggota tubuh yang dimiliki merupakan wujud kasih sayang Tuhan untuk mereka pula. Allah swt berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Mulk ayat 23:

قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

Katakanlah: "Dia-lah yang menciptakan kamu dan menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati". (tetapi) Amat sedikit kamu bersyukur".

Adapun taraf syukur rendah dimiliki oleh 8% dari penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Cacat Netra Malang. Syukur pada taraf ini menunjukkan bahwa sebagian kecil penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Cacat Netra Malang belum mampu mengakui bahwa segala yang mereka miliki, apapun yang mereka dapatkan merupakan sumbangsih, dan tidak terlepas dari peran orang-orang di sekitar mereka. Nampaknya sebagian kecil dari mereka belum mampu mengakui bahwa kehidupan, kebaikan, dan kenikmatan yang mereka dapatkan adalah atas kekuasaan Tuhan bukan semata-mata karena hasil usaha mereka sendiri. Keadaan ini membuat mereka jarang berperilaku prososial.

Taraf kondisi syukur yang berbeda-beda pada penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra ini sangat dipengaruhi oleh faktor religiusitas. Religiusitas tinggi yang mereka miliki dipengaruhi oleh lingkungan yang sangat mendukung. Hal ini terbukti dengan adanya fasilitas ibadah dan juga kurikulum maupun aktifitas keagamaan yang diberikan selama berada di panti Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang ini. Selain itu sebagian penyandang cacat netra, mengaku bahwa pola asuh maupun pendidikan agama yang diberikan oleh orang tua selama berada di lingkungan keluarga juga mempengaruhi tingkat religiusitas tersebut. Gambaran ini semakin memperkuat fakta bahwa tingkat syukur sangat dipengaruhi oleh tingkat religiusitas seseorang.

B. Tingkat Kebahagiaan Penyandang Cacat Netra

Tingkat kebahagiaan (kebahagiaan) pada penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang yang berada pada taraf tinggi adalah sebesar 75,7%. Dan untuk taraf sedang sebesar 16,2%. Sedangkan prosentase tingkat kebahagiaan pada taraf rendah adalah sebesar 8,1%.

Tingkat kebahagiaan pada taraf tinggi tersebut menunjukkan bahwa penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang memiliki kepuasan terhadap masa lalu mereka. Meskipun mereka tidak memungkiri bahwa keadaan mereka di masa lalu merupakan sebuah kepahitan, namun mereka memaknai masa lalu sebagai sebuah perjalanan hidup yang harus dilalui, mengambil hikmah darinya dan tidak menjadikannya sebagai sebuah hal yang menghalangi mereka untuk terus menjadi lebih baik dan menjalani hidup dengan penuh makna. Seseorang yang mempunyai kepuasan dalam hidup tidak akan merasa kekurangan dan selalu bersyukur.

Kondisi bahagia pada taraf ini menunjukkan bahwa seseorang mempunyai keyakinan yang kuat akan berhasil dan optimis untuk masa depan. Mereka percaya bahwa mereka akan bisa membahagiakan orang-orang yang mereka sayangi, mendapatkan pekerjaan yang layak, serta mereka yakin bahwa mereka akan menjadi orang yang berguna bagi masyarakat.

Penyandang cacat netra dengan prosentase kebahagiaan pada taraf tinggi telah mengetahui bagaimana cara untuk mendapatkan sebuah kenikmatan. Bahkan tidak hanya itu sebagian mereka telah mengalami

gratifikasi. Gratifikasi merupakan suatu keadaan yang tidak dapat diinduksikan atau diperoleh secara kimiawi melalui jalan pintas apa pun. Setiap individu hanya bisa memperolehnya melalui aktivitas yang sejalan dengan tujuan luhur. Gratifikasi berkaitan dengan kekuatan dan kualitas. Kegiatan – kegiatan yang membawa mereka pada gratifikasi adalah dengan senantiasa mendalami ilmu – ilmu, mempelajari ilmu agama dan berusaha mengamalkannya, serta dengan berperilaku kebajikan maupun kegiatan-kegiatan sosial lainnya.

Sedangkan pada subjek penelitian dengan prosentase kebahagiaan yang berada pada tingkat sedang menunjukkan bahwa masa lalu bagi mereka terkadang menjadi sebuah alasan untuk merasakan ketidakpuasan dalam hidup mereka. Akan tetapi subjek yang berada pada taraf ini mulai mampu menerima keadaan dirinya, mulai belajar memaafkan segala hal yang membuatnya merasa terpukul, sedih dan frustrasi.

Tiga hal yang membuat seorang individu selalu bisa merasa berbahagia tentang masa lalunya adalah pertama, bersifat intelektual, dimana individu membuang ideologi yang mengatakan bahwa masa lalu menentukan masa depan. Masa lalu tidak mengarahkan seorang individu menuju masa depan yang tak bahagia. Peristiwa silam sebenarnya hanya sedikit atau bahkan tidak mempengaruhi masa dewasa seorang individu yang sudah terbebas dari sikap masa lalu. Terlalu menekankan peristiwa buruk masa lalu dan mengabaikan peristiwa baik masa lalu akan menurunkan ketenangan, kelegaan, dan kepuasan.

Hal kedua adalah dengan bersyukur terhadap hal-hal baik pada masa lalu. Bersyukur pada masa lalu akan memperkuat memori positif. Menyemangati dan senang terhadap apa yang telah dimiliki dan dicapai saat ini merupakan keadaan dimana seorang individu bangga akan masa lalunya. 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.

Hal ketiga adalah belajar untuk memaafkan kesalahan pada masa lalu. Memaafkan bukan berarti melupakan kesalahan negatif masa lalu, tapi mengubah kejadian buruk menjadi kejadian indah. Saat itulah kedamaian terhadap masa lalu dirasakan. Seorang dengan kepuasan pada masa lalunya mampu memaafkan kesalahan – kesalahan yang datang dari orang lain maupun dari diri mereka sendiri. Dengan memaafkan dapat menurunkan amarah dan rasa ingin balas dendam sehingga memungkinkan individu untuk memperoleh kepuasan hidup yang lebih besar.

Penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra yang berada pada taraf sedang memiliki harapan, keyakinan, dan optimisme yang bisa dianggap baik meskipun belum stabil. Mereka percaya bahwa mereka akan berhasil, bisa membahagiakan keluarga dan tidak merasa pesimis dengan keadaan fisik yang mereka alami. Sifat optimisme ini tertuang dalam firman Allah surat Alam Nasrah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

Keterbatasan indra yang dimiliki penyandang cacat netra tidak menghalangi keyakinan mereka untuk bisa menjadi orang yang bermanfaat terutama untuk keluarga mereka sendiri. Keyakinan ini nampaknya sangat didukung oleh ilmu – ilmu yang telah mereka dapatkan selama belajar di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang, dan latihan keterampilan serta dukungan dari para pembina. Keterampilan dan keilmuan yang telah didapatkan membuat mereka optimis bahwa mereka mampu hidup dengan baik, membuat mereka termotivasi untuk menunjukkan bahwa dengan keterbatasan yang mereka miliki, bukanlah halangan untuk hidup secara mandiri dan layak.

Adapun bagi penyandang cacat netra dengan prosentase kebahagiaan pada taraf rendah menunjukkan bahwa mereka percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen, mereka selalu berfikir bahwa kejadian buruk dan kesialan akan selalu hadir mempengaruhi hidup mereka (Seligman, 2005). Seseorang dengan tingkat optimisme rendah jika mendapatkan suatu kegagalan akan merasa tak berdaya selama sehari-hari atau mungkin berbulan-bulan, bahkan kegagalan yang kecil sekalipun.

Adapun dari segi kebahagiaan pada masa sekarang, penyandang cacat netra dengan prosentase kebahagiaan pada taraf rendah, kurang memiliki upaya untuk menjadikan hari-hari mereka gembira, riang, dan

ceria. Hal ini disebabkan karena kurangnya kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan sehingga kenikmatan akan sulit dicapai.

C. Hubungan Syukur dengan Kebahagiaan Pada Penyandang Cacat

Netra

Hasil uji korelasi antara syukur dan kebahagiaan menunjukkan angka 0,474. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan kebahagiaan. Berdasarkan hasil uji regresi yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa syukur dipengaruhi oleh kebahagiaan sebesar 36,3%. Dan 63,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor selain syukur yang tidak dibahas pada penelitian ini.

Penyandang cacat netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang dengan kondisi syukur yang tinggi, mengalami kebahagiaan pada tingkat yang tinggi pula. Hal tersebut terjadi karena saat seseorang mensyukuri apa yang dimiliki, berarti orang tersebut telah menerima dengan gembira, selalu berterimakasih, tidak akan merasakan kekurangan dalam kehidupan, dan individu yang bersyukur mempunyai perasaan yang penuh kelimpahan nikmat, serta cenderung menghargai kesenangan sederhana (Watins dkk, 2003). Seseorang yang senantiasa bersyukur mengakui bahwa nikmat yang ia peroleh tidak lain adalah karena jasa dan kebaikan orang lain dan tak lepas dari campur tangan Tuhan yang Maha Pengasih dan Penyayang. Perasaan gembira akan nikmat Tuhan tersebut mempengaruhi

seseorang untuk lebih puas dalam menjalani hidup, lebih berfokus pada hal-hal positif dalam diri dan menjadikan orang tersebut bahagia.

Rasa syukur memiliki implikasi penting baik untuk fungsi sosial dan kesejahteraan kolektif. Rasa syukur dapat menjadikan seseorang berperilaku prososial secara sukarela, dan emosi syukur dapat memotivasi orang untuk membalas perilaku prososial. 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.

Sifat prososial dari syukur ini berhubungan erat dengan kegiatan positif yang menjadi salah satu aspek dari kebahagiaan. 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.

Seseorang yang bersyukur akan mewujudkan rasa syukur atas nikmat yang diberikan Tuhan dengan memanfaatkan nikmat tersebut untuk hal-hal yang baik dan memanfaatkan nikmat itu sesuai dengan ajaran agama, melakukan hal-hal yang positif dan diridhai Tuhan. Syaikh Ismail Abu Dawud berkata:

الشُّكْرُ هُوَ شَرَفٌ نِعَمٌ فِيمَا خُلِقْتُ لَهُ، وَاسْتِعْمَالُهَا فِيمَا شُرِعَتْ لِأَجْلِهِ

“Syukur adalah mentransformasikan nikmat untuk pemfungsian ia dicipta, lantas mempergunakannya untuk misi ia dicipta”

Perilaku prososial pada syukur seperti ini hampir memiliki pengertian yang sama dengan kegiatan-kegiatan positif yang sering dialami oleh seseorang yang bahagia. Penelitian Seligman menunjukkan kesimpulan bahwa orang yang berbahagia lebih mungkin menunjukkan altruisme. Penelitian Seligman yang dilakukan dilaboratorium memperlihatkan bahwa anak-anak dan orang dewasa yang dibuat bahagia lebih menunjukkan empati dan lebih bersedia untuk menyumbangkan banyak uang untuk orang lain. Saat seseorang bahagia, tidak terlalu berfokus pada diri sendiri, lebih menyukai orang lain, dan ingin berbagi keberuntungan, bahkan dengan orang asing (Seligman, 2005). Namun, saat seseorang muram, menjadi gampang curiga, suka menyendiri, dan dengan defensif berfokus pada kebutuhan diri kita sendiri. Mementingkan diri sendiri lebih merupakan karakteristik kesedihan daripada kebahagiaan.

Persamaan antara wujud perilaku syukur dan kebahagiaan adalah sama-sama menunjukkan perilaku menolong orang lain. Adapun perbedaan antara perilaku prososial pada syukur dengan perilaku altruistik pada kebahagiaan adalah pada motivasi tindakan menolong tersebut. Perilaku menolong pada syukur lebih dimotivasi atau kemunculannya lebih disebabkan oleh kesadaran bahwa nikmat yang dimilikinya merupakan anugrah dari Tuhan, sehingga ia harus mewujudkan rasa terimakasih atas anugrah tersebut dengan berperilaku prososial kepada orang lain.

Adapun kemunculan perilaku menolong pada kebahagiaan lebih disebabkan oleh emosi yang dirasakan oleh seseorang yang sedang berbahagia. Perilaku menolong pada kebahagiaan lebih temporer dan bersifat sementara karena kebahagiaan berada pada taraf emosi, sedangkan perilaku menolong pada syukur, cenderung lebih menetap, karena perilaku menolong syukur berada pada taraf kesadaran yang tinggi.

