

## BAB II

### TINJAUAN TEORI

#### A. Kebermaknaan Hidup

##### 1. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Konsep kebermaknaan hidup di temukan oleh Viktor Frankl, seorang dokter ahli penyakit syaraf dan jiwa (*neuro-psikiater*) keturunan Yahudi di Wina, Austria. Pada tahun 1942 Frankl di tahan oleh tentara Nazi selama hampir tiga tahun. Selama masa penahannya tersebut, Frankl melakukan pengamatan terhadap para tahanan yang lain. Frankl menemukan bahwa suatu kebermaknaan hidup merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Oleh karena itu setelah ia keluar dari masa tahanannya, Frankl kemudian menulis buku dengan makna hidup sebagai tema sentral telahnya, serta merintis dan mengembangkan sebuah aliran psikologi /psikiatri modern yang diberi nama logoterapi.

Frankl mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup adalah sebuah motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan yang berguna, sedangkan hidup yang berguna adalah hidup yang terus menerus memberi makna baik pada diri sendiri maupun orang lain.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Djumhana, H. Mujilan. Bastaman. Hasyim dan Syahrila. 2003. *Islam Untuk Disiplin Ilmu Psikologi*. Jakarta. Departemen Agama RI, Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam, hal 106.

Kebermaknaan hidup adalah seberapa tinggi individu menilai hidupnya bermaksud atau berarti (Crumbaugh, 2007). Tasmara (1999) mengemukakan bahwa kebermaknaan hidup merupakan seluruh keyakinan serta cita-cita yang paling mulia yang dimiliki seseorang. Makna dapat diartikan sebagai sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang dan layak dijadikan tujuan hidup (Bastaman, 2007: 37 ).<sup>2</sup>

Sedangkan menurut Yalom, pengertian makna hidup sama artinya dengan tujuan hidup yaitu segala sesuatu yang ingin dicapai dan dipenuhi.<sup>3</sup>

Alin Riwayati (2010) dalam penelitiannya menulis definisi operasional dari kebermaknaan hidup, yaitu: suatu penghayatan individu terhadap hal-hal yang dianggap penting, dirasa berharga, diyakini kebenarannya dan memberi nilai khusus serta dapat dijadikan tujuan dalam hidupnya, ditinjau dari sudut pandang dirinya sendiri. Hal-hal tersebut yaitu: kebebasan berkehendak, kebebasan untuk bermakna dan makna hidup<sup>4</sup>.

Adapun pendapat lain oleh Zainurrofiq dan Hadjam menyebutkan bahwa kebermaknaan hidup adalah penghayatan individu terhadap hal-hal yang dianggap penting, dirasa berharga, diyakini

---

<sup>2</sup> Bastaman, H D. 2007. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajagrafindo Persada. Hal. 37

<sup>3</sup>Bastaman, H. D. 1996. *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina. Hal. 14

<sup>4</sup> Riwayati, Alin, 2010, *Skripsi: Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Penerimaan Diri pada Orang Tua yang Memasuki Masa Lansia*, Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (tidak diterbitkan)

kebenarannya dan memberikan nilai khusus serta dapat dijadikan tujuan dalam hidupnya, ditinjau dari sudut pandang diri sendiri.<sup>5</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa definisi dari kebermaknaan hidup ialah suatu motivasi yang dimiliki individu dalam upaya menjadikan diri sebagai pribadi yang berharga sesuai dengan nilai yang diyakininya.

## **2. Asas- asas Kebermaknaan Hidup**

Dalam logoterapi terdapat beberapa asas utama mengenai kebermaknaan hidup,<sup>6</sup> yaitu:

- a. Hidup itu tetap memiliki makna (arti) dalam setiap situasi, bahkan dalam penderitaan dan kepedihan
- b. Setiap manusia memiliki kebebasan – hampir tak terbatas – untuk menemukan sendiri makna hidupnya
- c. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis yang tidak dapat dielakkan lagi yang menimpa diri dan lingkungan sekitar, setelah upaya mengatasinya telah dilakukan secara optimal tetap tidak berhasil.

Dengan demikian, kebermaknaan hidup merupakan hal yang perlu diupayakan dalam segala situasi atau keadaan apapun. Karena sesungguhnya kebermaknaan hidup akan selalu ada dalam kehidupan itu sendiri.

## **3. Indikator Kebermaknaan Hidup**

---

<sup>5</sup> Zainurrofiq & Hadjam. M. 2001. *Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup dengan Harga Diri pada Mahasiswa. Jurnal Psikodinamika*. vol. 2, no. 2. Malang: UMM Press. hal. 61.

<sup>6</sup> Bastaman, H D. 2007. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajagrafindo Persada. 37-29

Frankl (Bastaman, 1996) menyebutkan tiga aspek dari kebermaknaan hidup yang saling terkait satu sama lainnya, yaitu:

a. Kebebasan berkehendak (*the freedom of will*)

Kebebasan yang dimaksud tidak bersifat mutlak dan bukan tidak terbatas. Manusia diberi kebebasan untuk menentukan apa yang dianggap penting dan baik bagi dirinya. Namun tetap harus diimbangi oleh rasa tanggung jawab (*responsibility*) agar tidak berkembang menjadi kesewenangan.

b. Kehendak hidup bermakna (*the will to meaning*)

Kehendak untuk hidup bermakna merupakan keinginan manusia untuk menjadi orang yang berguna dan berharga bagi dirinya, keluarga dan lingkungan sekitarnya yang mampu memotivasi manusia untuk bekerja, berkarya dan melakukan kegiatan-kegiatan penting lainnya agar hidupnya berharga dan dihayati secara bermakna, hingga akhirnya akan menimbulkan kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani kehidupan.

c. Makna hidup (*the meaning of life*)

Makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapapun, melainkan harus dicari dan ditemukan sendiri. Dalam makna hidup terkandung tujuan hidup, yaitu hal-hal yang ingin dicapai dan dipenuhi dalam hidup<sup>7</sup>

#### **4. Sumber-sumber Kebermaknaan Hidup**

---

<sup>7</sup> Bastaman, H D. 1996. *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina. 13-15

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwa makna hidup akan selalu ada dalam kehidupan itu sendiri, selama manusia mampu untuk melihat pada hikmah-hikmah yang ada di setiap situasi atau keadaan. Dalam upaya menemukan suatu makna hidup, seorang individu harus melakukan suatu usaha. Frankl (Bastaman, 2007) mengungkapkan tiga nilai (*values*) yang apabila diterapkan, memungkinkan bagi seseorang untuk menemukan makna hidupnya. Tiga nilai tersebut adalah:

a. *Creative values* (nilai kreatif)

Kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Sehubungan dengan hal ini, perlu dijelaskan bahwa pekerjaan hanyalah sebuah sarana yang memberikan kesempatan untuk menemukan dan mengembangkan makna hidup; makna hidup tidak terletak pada pekerjaan tetapi lebih bergantung pada pribadi yang bersangkutan.

b. *Experiential values* (nilai-nilai penghayatan)

Keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan dan keagamaan serta cinta kasih. Cinta kasih merupakan salah satu sumber makna hidup, karena dengan cinta kasih seseorang dapat menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Erich Fromm (dalam Bastaman, 2007), seorang pakar psikoanalisis modern, menyebutkan empat unsur dari cinta kasih yang murni, yakni perhatian (*care*), tanggung jawab (*responsibility*), rasa hormat (*respect*), dan pengertian (*understanding*).

c. *Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap)

Menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi. Dalam hal ini yang dirubah bukanlah keadaannya, melainkan sikap (*attitude*) yang diambil dalam menghadapi suatu keadaan<sup>8</sup>.

## 5. Komponen Keberhasilan Kebermaknaan Hidup

Bastaman (1996) menyebutkan enam komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan perubahan dari penghayatan hidup tak bermakna menjadi hidup bermakna. Keenam komponen tersebut antara lain yaitu<sup>9</sup>:

- a. Pemahamandiri (*self insight*), yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik. Individu memiliki kemampuan untuk mengambil sikap yang tepat terhadap segala peristiwa, baik yang tragis maupun yang sempurna.
- b. Makna hidup (*the meaning of life*), yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi yang berfungsi sebagai tujuan yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya.
- c. Pengubahan sikap (*changing attitude*), yakni pengubahan sikap dari yang semula bersikap negatif dan tidak tepat menjadi mampu bersikap positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang tak terelakkan. Seringkali bukan peristiwanya yang membuat

<sup>8</sup> Opcit, hal 31-33

<sup>9</sup> Bastaman, H.D. 1996. *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina. Hal. 132

individu merasa sedih dan terluka, namun karena sikap negatif dalam menghadapi peristiwa tersebut.

- d. Keikatan diri(*self commitment*), yakni komitmen individu terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa individu pada pencapaian makna hidup yang lebih mendalam.
- e. Kegiatan terarah(*directed activities*), yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi (bakat, kemampuan dan keterampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.
- f. Dukungan sosial(*social support*), yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

## **B. Kebersyukuran**

### **1. Pengertian Kebersyukuran**

Kebersyukuran dalam, bahasa Inggris disebut gratitude. Kata gratitude diambil dari akar Latin gratia, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih semua kata yang terbentuk dari akar Latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Prusyer; Emmons & McCullough, 2003 (dalam Sulistyatini, Indah Ria, 2010, *Proposal Penelitian Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Proactive Coping pada Survivor Bencana Gunung Merapi*, Yogyakarta: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia)

Syukur menurut bahasa berarti pujian atau sanjungan. Syukur arti asalnya ialah tampak atau nyata, seperti dalam bahasa Arab “*dabah syukur*” (binatang itu tampak lebih gemuk dari binatang lainnya), “*naqah syukur*” (tanaman yang dapat tumbuh dengan baik di tanah yang kering). (Al-Fauzan, 2007, dalam Indah).<sup>11</sup>

Emmons dan McCullough (2003) berpendapat bahwa kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi.

Sedangkan Wood et al (2009), menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berfikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.<sup>12</sup>

Pruyser (1976) menyebutkan kebersyukuran adalah : “*have to do with kindness, generousness, gifts, the beauty of giving and receiving, or getting something for nothing*”<sup>13</sup> Melakukan segala bentuk kebaikan, memiliki sifat dermawan, murah hati, kesesuaian antara pemberian dan penerimaan, menerima apapun baik mendapat sesuatu atau tidak

Robert A. Emmons, Michael E. McCullough, and Jo-Ann Tsang , berpendapat bahwa syukur berasal dari persepsi yang salah satunya adalah

---

<sup>11</sup> Sulistyatini, Indah Ria, 2010, *Proposal Penelitian Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Proactive Coping pada Survivor Bencana Gunung Merapi*, Yogyakarta: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia

<sup>12</sup> Ibid

<sup>13</sup> Pruyser, P. W. (1976). *The minister as diagnostician: Personal problems in pastoral perspective*. Philadelphia, PA: Westminster Press. p. 69

menerima limpahan atau manfaat dari orang lain , “*Although a variety of life experiences can elicit feelings of gratitude, gratitude normally stems from the perception that one has received a gift or benefit from another person.*”<sup>14</sup>

Sedangkan seorang filosofi David Hume mengutip bahwa sikap ketidak bersyukur adalah “*the most horrible and unnatural of all crimes that humans are capable of committing*”<sup>15</sup> sesuatu yang paling mengerikan dan tidak wajar dari semua bentuk kejahatan yang mampu dilakukan seseorang.

Nash Al-Qur’an menjelaskan bahwa orang yang bersyukur sebenarnya mensyukuri dirinya sendiri, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Luqman (31) : 12:

وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“*Dan barang siapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa yang tidak bersyukur, sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji*”<sup>16</sup>

Ulya ‘Ali Ubaid (2012) menyebutkan makna syukur ialah memuji Dzat yang memberi kenikmatan atas limpahan kebaikan yang Allah anugrahkan. Kenikmatan yang dimaksud disini bukanlah sekedar nikmat berupa harta, namun segala kenikmatan yang berada dan melekat pada diri seseorang. Kebanyakan manusia mengira bahwa nikmat adalah harta atau

---

<sup>14</sup> Lopez, Shane J., Snyder, C.R, (2004) Positive Psychological Assesment; A Handbook of Models and Measures, Washington, DC, US: American Psychological Association. p. 327

<sup>15</sup>Hume, D. (1888).A treatise of human nature.Oxford: Clarendon. p. 466

<sup>16</sup>Sulistiyatini, Indah Ria, 2010, *Proposal Penelitian Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Proactive Coping pada Survivor Bencana Gunung Merapi*, Yogyakarta: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia

pemberian Allah atas apa yang diinginkan. Akan tetapi nikmat sesungguhnya tidak mungkin dapat dihitung secara perkiraan manusia. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah ayat QS. Ibrahim (14): 34 yang artinya:

*“Jika kalian menghitung-hitung nikmat Allah maka kalian tidak akan dapat menghitungnya”*

Nikmat yang manusia terima sangat banyak bentuknya, bahkan sampai pada hal-hal yang tidak manusia duga. Suatu nikmat dapat berupa kehidupan, ilmu, keluarga, teman, kesehatan, harta dan lain-lain, namun disamping itu semua nikmat yang terbesar adalah nikmat iman. Itulah mengapa dalam Islam terdapat dua rukun penting yaitu rukun iman dan rukun Islam.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dari pengertian kebersyukuran antara konsep Islam ataupun konsep barat. Dalam konsep Islam kebersyukuran diartikan sebagai ungkapan terimakasih, baik secara lisan atau tindakan yang diwujudkan dengan mempergunakan nikmat yang Allah berikan untuk hal-hal positif. Sedangkan secara konsep barat dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan pengakuan individu tentang adanya pihak lain atau sumber yang turut andil atas nikmat atau kelebihan yang diperoleh.

Dalam syukur seorang hamba juga terdapat tiga rukun di dalamnya, di mana seorang belum dianggap bersyukur bila tidak memenuhinya. Ketiga rukun tersebut adalah:

- a. Mengakui nikmat yang diterima secara batin

- b. Menceritakan nikmat secara dzahir
- c. Menggunakan nikmat yang diterima untuk ketaatan kepada Allah SWT

Rasa syukur dapat dilakukan melalui beberapa bentuk ungkapan, baik secara hati, lisan dan anggota badan. Ungkapan secara hati adalah dengan meniatkannya untuk kebaikan semua makhluk, ungkapan syukur secara lisan berarti menunjukkan rasa syukur itu kepada Allah dengan memujinya sambil mengucapkan *hamdalah*. Sedangkan bentuk syukur dengan anggota badan adalah menggunakan nikmat Allah dalam hal ketaatan dan tidak menggunakannya dalam hal kemaksiatan.<sup>17</sup>

## 2. Aspek-aspek Kebersyukuran (Gratitude)

Menurut McCullough et al, (2002) menyebutkan beberapa aspek gratitude yang terdiri dari empat unsur<sup>18</sup>, yaitu:

- a. *Intensity*, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur
- b. *Frequency*, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan bersyukur dapat menimbulkan dan bahkan dapat mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan
- c. *Span*, dimaksudkan dengan jumlah dari peristiwa-peristiwa kehidupan yang membuat seseorang merasa bersyukur misalnya merasa bersyukur

---

<sup>17</sup> Ubaid, 'Ali Ulya. 2012. *Sabar & Syukur, Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*. Jakarta: Amzah. 171-172

<sup>18</sup> Lopez, Shane J., Snyder, C.R, (2004) *Positive Psychological Assessment; A Handbook of Models and Measures*, Washington, DC, US: American Psychological Association. p. 335-336

atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri, bersama dengan berbagai manfaat lainnya

- d. *Density*, merujuk pada jumlah orang-orang yang merasa bersyukur terhadap sesuatu hal yang positif. Orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga, dan mentor.

Robert A. Emmons dkk menjelaskan 4 perspektif yang dapat menunjukkan kebersyukuran yaitu:

The four perspectives from which gratitude might be observed are the (a) dispositional perspective; (b) benefit perspective; (c) benefactor perspective; and (d) benefit×benefactor perspective. The dispositional perspective is the most general perspective from which we might refer to a person as being “grateful” or “ungrateful,” labels that ostensibly refer to a person’s tendencies to experience gratitude over time and across situations. From the benefit perspective, gratitude is understood by observing peoples’ degree of gratitude in response to a particular benefit that they have received. The question about gratitude, from a benefit perspective, is whether we are grateful for something. From a benefactor perspective, gratitude is understood by observing people’s degree of gratitude for a particular person who has conferred benefits to them in the past.<sup>19</sup>

Empat perspektif yang menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat diamati adalah, (a) perspektif kecondongan atau penempatan, (b) perspektif manfaat, (c) perspektif kedermawanan, (d) perspektif manfaat × kedermawanan. Perspektif kecondongan adalah perspektif yang umum yang paling memungkinkan untuk diobservasi apakah seseorang “berterima kasih” atau “tidak berterima kasih”, kemungkinan kebohongan yang di tunjukkan oleh

---

<sup>19</sup>Ibid . p.330

seseorang bergantung pada bagaimana seseorang tersebut menanggapi suatu situasi untuk menunjukkan sikap kebersyukuran tersebut.

### 3. Komponen-komponen Kebersyukuran

Fitzgerald dalam Lopez dan Snyder menyebutkan beberapa komponen-komponen dalam kebersyukuran, yaitu:

- a. Rasa apresiasi yang hangat kepada orang lain atau sesuatu, meliputi rasa cinta dan kasih sayang.
- b. Niat baik (*good will*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dll
- c. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, beribadah dll<sup>20</sup>.

### 4. Fungsi Kebersyukuran (Gratitude)

Kebersyukuran (Gratitude) sebagai salah satu cabang dari konsep psikologi positif memiliki beberapa fungsi. McCullough, dkk, mengungkapkan teorinya mengenai gratitude secara konsep spiritualitas, namun spiritualitas disini tidak dapat diartikan sebagai konsep agama, akan tetapi spiritualitas disini diartikan sebagai suatu hal yang sesuai dengan norma-norma kemanusiaan. Mereka mengungkapkan beberapa fungsi gratitude tersebut, yaitu:

- a. Gratitude sebagai afek moral

---

<sup>20</sup> Ibid. P. 327

1) Sebagai barometer moral-emosi & perilaku

Bersyukur sebagai hasil dari persepsi bahwa orang lain telah membantu meningkatkan kesejahteraan individu, persepsi atas keberuntungan yang diterima dari manusia dan selain manusia, atau sebagai penanda bahwa seseorang telah diperlakukan secara prososial dalam cara mengejutkan oleh orang lain.

2) Syukur sebagai motif moral

Dalam hal ini McCullough menjelaskannya melalui beberapa pemisalan, diantaranya: korelasi antara mentoring dengan generativity: perempuan yang ia sadar telah dipengaruhi oleh mentornya selama masa kuliah, maka ia akan lebih termotivasi untuk memberi perhatian pada orang lain di masa paruh bayanya kelak, atau korelasi antara terpilihnya seorang anak sebagai anggota tim dengan pemberian hadiah pada kapten tim sebagai ucapan terimakasihnya, dan pencegahan terhadap perilaku destruktif secara interpersonal: pada sebuah eksperimen yang kelompok eksperimennya diberikan hadiah, simpati juga humor.

3) Syukur sebagai penguat moral

Syukur dalam hal ini dapat berupa beberapa bentuk di antaranya:

- a) Ekspresi syukur dapat memperkuat donasi ginjal, kemauan untuk menolong ODH (orang dengan HIV/AIDS).
- b) Ucapan terimakasih dapat menjadi pengakuan terhadap dukungan sosial yang telah diberikan

- c) Pengalaman syukur membantu individu untuk bisa membalas kebaikan orang lain
- d) Ucapan terimakasih pada orang lain membantu menguatkan usaha mereka di masa mendatang
- e) Ucapan terimakasih memaksimalkan hasil positif dalam hubungan dan memelihara jaringan yang mendukung hubungan tersebut

b. Gratitude sebagai sebuah afek

Pengalaman syukur sebagai sebuah kecenderungan umum untuk mengakui dan merespon dengan penuh rasa syukur terhadap kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan dampak-dampak positif yang diperoleh.

Sedangkan menurut Watkins, dkk, sifat gratitude merupakan kombinasi dari 4 karakteristik, yaitu:

- a. Pentingnya mengakui dan mengekspresikan pengalaman bersyukur
- b. Rendahnya kemarahan akan keberuntungan yang diterima karena lebih merasa terlimpahi oleh nikmat
- c. Mengapresiasi peran orang lain dalam keberuntungan yang dimilikinya
- d. Lebih menghargai hal-hal menyenangkan yang sederhana dan sering terjadi dari pada yang mewah dan berlebihan yang jarang terjadi<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Hand out materi perkuliahan *GRATITUDE: Penanganan Kasus Klinis*, semester VII, Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang (tidak diterbitkan)

## C. Kesabaran

### 1. Pengertian Kesabaran

Sabar (ks) dalam kamus besar bahasa Indonesia (1999), adalah tahan dalam menghadapi cobaan. Sedangkan kesabaran (kb) adalah ketenangan hati dalam menghadapi cobaan; sifat sabar.

Kesabaran berasal dari kata “sabar” yang berarti mencegah dan menghalangi. Ibn al-Qoyyim al-Jauziyah dalam kitab *‘Uddah al-Shaabirin wa Dzakhirah al-Syakirin*, menyebutkan makna sabar adalah menahan diri untuk tidak berkeluh kesah, mencegah lisan untuk merintih dan menghalangi anggota tubuh untuk tidak menampar pipi dan merobek pakaian sejenisnya.<sup>22</sup>

Pada dasarnya kesabaran berakar dari konsep Islam (*Shabr*), namun secara bahasa *shabr* yang berasal dari kata *shabara-yasbiru* memiliki arti menahan. Makna tersebut memiliki kesamaan makna dengan kontrol diri dalam konsep psikologi. Sabar secara istilah adalah menahan diri dari kesusahan dan menyikapinya sesuai dengan syariah dan akal, menjaga lisan dari celaan, dan menahan anggota badan dari berbuat dosa dan sebagainya. Sedangkan makna kontrol diri secara istilah menurut Hurlock berkaitan dengan mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam diri seseorang. Secara konsep ilmiah dapat diartikan pengendalian berarti

---

<sup>22</sup> Jauziyah, Ibn al-Qoyyim. 2006. *‘Uddah al-Shaabirin wa Dzakhirah al-Syakirin*. (Penerjemah: Salamulloh, M.Alaika), Yogyakarta: Mitra Pustaka. 1

mengarahkan energi emosi kesaluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.<sup>23</sup>

Sedangkan definisi psikologi kesabaran adalah respon awal yang aktif dalam menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perbuatan yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ ilmu, memiliki semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mudah mengeluh.

Selain definisi di atas, Subhan El Hafis, S.Psi, M.Si dkk juga menyampaikan definisi operasional kesabaran yang di ambil dari konstruk psikologi, sebagai berikut:

- a. Optimis dalam menghadapi permasalahan
- b. Pantang menyerah dalam pemecahan masalah
- c. Semangat mencari ilmu/informasi
- d. Memiliki semangat untuk membuka alternatif solusi
- e. Konsisten dalam upaya pemecahan masalah, dan
- f. Tidak mengeluh saat menghadapi masalah<sup>24</sup>

Adapun dalam jurnal penelitian yang dilakukan Subandi tentang Sabar : sebuah konsep psikologi, menggali dua rumusan masalah yaitu: bagaimana konsep sabar dalam literatur agama (Islam, Kritten, Hindu, Budha) dan bagaimana konsep sabar yang dipahami oleh subjek penelitian. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa, konsep sabar dalam literatur agama mempunyai

---

<sup>23</sup> [psi-didicelerous.blogspot.com/2013\\_04\\_01\\_archive.html?m=1](http://psi-didicelerous.blogspot.com/2013_04_01_archive.html?m=1) (diupload, Minggu, 21 April 2013)

<sup>24</sup> El Hafis, Subhan, dkk, 2012, *Ringkasan Laporan Penelitian Kompetitif Interval: Konstruk Kesabarandan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang*, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (diterbitkan: <http://lemlit.uhamka.ac.id>)

berbagai macam yaitu pengendalian diri, menerima usaha untuk mengatasi masalah, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup, tanpa berkeluh kesah, kegigihan, bekerja keras, gigih dan ulet untuk mencapai suatu tujuan. Di samping itu, secara umum penelitian ini menemukan lima kategori yang tercakup dalam konsep sabar, yaitu:

- a. Pengendalian diri: menahan emosi dan keinginan, berpikir panjang, memaafkan kesalahan, toleransi terhadap penundaan
- b. Ketabahan, bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh
- c. Kegigihan: ulet, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalah
- d. Menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur
- e. Sikap tenang, tidak terburu-buru<sup>25</sup>

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesabaran merupakan wujud dari upaya pencapaian suatu ketenangan dan kebahagiaan dengan mengarahkan emosi pada hal yang positif.

## **2. Aspek Kesabaran**

Sabar terdiri dari dua konteks, yaitu konteks fisik dan konteks kejiwaan. Kedua konteks ini masing-masing terbagi menjadi dua aspek yaitu aspek kehendak penuh dan aspek keterpaksaan. Oleh karena itu keseluruhan konteks sabar dapat terdiri dari empat hal sebagai berikut:

---

<sup>25</sup> Subandi, 2013, jurnal penelitian: *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*, tidak diterbitkan

- a. Kesabaran fisik yang bersifat kehendak penuh. Misalnya, adalah pekerjaan berat dilakukan oleh anggota tubuh dengan kehendak penuh dari diri sendiri
- b. Kesabaran fisik yang bersifat keterpaksaan. Maksudnya, adalah kesabaran atas pukulan, sakit, luka-luka, panas, dingin dan sejenisnya
- c. Kesabaran jiwa yang bersifat kehendak penuh. Misalnya, kesabaran jiwa untuk mengerjakan sesuatu yang tidak baik secara *syara'* dan akal
- d. Kesabaran jiwa yang bersifat keterpaksaan. Misalnya, kesabaran jiwa untuk tidak mengerjakan sesuatu yang sebenarnya sangat dicintainya karena terpaksa, karena adanya penghalang antara dia dengan yang disenangi itu.<sup>26</sup>

### 3. Unsur Psikologi Kesabaran

Dalam sebuah penelitian berjudul "*Konstruk Psikologi Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan*" oleh Subhan El Hafis, S.Psi, M.Si dkk, merumuskan suatu konstruk psikologi kesabaran. Psikologi kesabaran dapat dibagi ke dalam tiga unsur, yaitu:

- a. Unsur komponen utama, adalah dinamika yang ada dalam sebuah kesabaran seseorang, unsur ini terdiri dari 4 hal yang harus ada dalam sebuah kesabaran yang jika salah satu hal ini hilang maka dapat menyebabkan segala proses yang terjadi tidak dapat digolongkan sebagai kesabaran

---

<sup>26</sup> Jauziyah, Ibn al-Qoyyim. 2006. '*Uddah al-Shaabirin wa Dzakhirah al-Syakirin*. (Penerjemah: Salamulloh, M.Alaika), Yogyakarta: Mitra Pustaka. Hal. 23

- b. Unsur komponen pendukung, yaitu unsur yang mewarnai kesabaran seseorang. Unsur ini terdiri dari 6 hal yang memiliki kekuatan yang berbeda-beda, unsur inipun menjadi dasar dalam melihat tingkat kesabaran seseorang,
- c. dan unsur atribut adalah unsur dimana proses sabar terjadi yaitu emosi, pikiran, perkataan dan perbuatan/ perilaku

Pembagian ini juga dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1.1.

**Konstruk/Unsur Psikologi Kesabaran**

Unsur Komponen Utama	Unsur Komponen Pendukung	Unsur Atribut
1) Menahan sebagai respon awal 2) Proses/ aktif, 3) Taat/ patuh pada aturan, dan 4) Bertujuan kebaikan	1) Optimis 2) Pantang menyerah 3) Semangat mencari informasi/ ilmu 4) Semangat untuk membuka alternatif solusi 5) Konsisten 6) Tidak mengeluh	1) Emosi 2) Pikiran 3) Perkataan 4) Perbuatan/ Perilaku

Dalam penelitian tersebut pula dijelaskan berdasarkan atribut psikologi di atas maka kesabaran berdasarkan atributnya adalah sebagai berikut:

- a. Atribut emosi

yaitu respon awal yang aktif dalam menahan emosi yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ ilmu, memiliki semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mudah mengeluh.

b. Atribut pikiran

yaitu respon awal yang aktif dalam menahan pikiran yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ ilmu, memiliki semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mudah mengeluh.

c. Atribut perkataan

yaitu respon awal yang aktif dalam menahan perkataan yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ilmu, memiliki semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mudah mengeluh.

d. Atribut perbuatan/ perilaku

yaitu respon awal yang aktif dalam menahan perilaku yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ ilmu, memiliki semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mudah mengeluh.

#### **4. Faktor-faktor yang Menghalangi Kesabaran**

Ulya 'Ali Ubaid (2012) menjelaskan terdapat 3 faktor bersifat psikologis yang mempengaruhi kesabaran, sebagaimana tersebut dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

a. Sikap tergesa-gesa

Jiwa manusia senang dengan sesuatu yang cepat. Bahkan, tabiat manusia adalah tergesa-gesa, sehingga di dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa

ketergesaan seakan-akan adalah materi dari penciptaan manusia. Allah SWT berfirman, yang artinya:

*“Manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa”* (QS. Al-Anbiya’ (21):37)

Sebagai penjelasan, dalam Al-Qur’an juga disebutkan agar manusia berusaha untuk bersabar, QS. Al-Ahqaf (46):35 yang artinya:

*“Maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari rasul-rasul yang telah bersabar dan janganlah kamu meminta disegerakan (azab) bagi mereka”*

b. Marah

Allah SWT memintahkan hambanya agar bersabar ketika mendapatkan cobaan yang dapat membuatnya marah, sebagaimana firman Allah SWT yang artinya:

*“Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu seperti orang yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdo’a sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya). Kalau sekiranya ia tidak segera mendapat nikmat dari Tuhannya, benar-benar ia dicampakkan ke tanah tandus dalam keadaan tercela. Lalu Tuhannya memilihnya dan menjadikannya termasuk orang-orang yang shaleh”* (QS. Al-Qalam (68): 48-50)

Orang yang berada dalam perut ikan dalam ayat di atas adalah Nabi Yunus, dimana saat itu Nabi Yunus kehilangan kesabaran (marah) pada pada umatnya yang menentang seruan Nabi Yunus kepada ketauhidan. Nabi Yunus kemudian meninggalkan umatnya tanpa meminta izin kepada Allah SWT, dengan niat Nabi Yunus ingin mencari umat atau masyarakat lain yang mau untuk mendengarkan seruannya. Singkat cerita dalam

perjalanan Nabi Yunus, mengalami kejadian yang menyebabkan Nabi Yunus harus terlempar kelaut dan termakan oleh ikan paus. Di dalam perut paus Nabi Yunus memohon ampun dan berdo'a pada Allah seraya berkata "*Tiada Tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang dzalim*"(QS. Al-Anbiya' (21):87). Allah mendengar keluh kesah Nabi Yunus, lalu berkenan menyelamatkannya dari kepedihan.

Dalam kisah tersebut Allah menegaskan bahwa Nabi Muhammad hendaklah bersabar atas keputusan dari Tuhannya tetap teguh dengan dakwahnya dan tidak menuruti emosi.

c. Terlalu bersedih hati

Bagi seseorang yang ikhlas berdakwah, hal yang paling menyakitkan adalah apabila dakwahnya ditentang, disabotase dan apalagi sampai disakiti. Tetapi apapun yang terjadi, hendaklah jangan terlalu bersedih hati. Dalam hal ini Allah SWT berfirman kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*, yang artinya "*Bersabarlah (hai Muhammad) dan tidaklah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan*" (QS. An-Nahl (16):127). Kemudian Allah menghibur Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* pada firman Nya, yang artinya "*Sesungguhnya Allah*

*beserta orang-orang yang bertaqwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan” (QS. An-Nahl (16):128).<sup>27</sup>*

#### **D. Hubungan Kebersyukuran dan Kesabaran dengan Kebermaknaan**

##### **Hidup**

Kebermaknaan hidup dapat merupakan tujuan dalam kehidupan setiap individu. Terkadang dalam upaya pemenuhan tujuan tersebut setiap individu akan memiliki pengalaman yang berbeda-beda, terdapat di antaranya yang dapat menemukan kebermaknaan hidupnya dengan mudah dan ada pula yang sebaliknya. Bagi individu yang mendapatkan kebermaknaan hidupnya dengan mudah hendaknya untuk senantiasa bersyukur, dan bagi individu yang mengalami kesulitan dalam pemenuhan kebermaknaan hidupnya, maka hendaknya ia bersabar.

Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa bersyukur dapat berdampak kepada seseorang untuk melemahkan emosi dan patologik dalam kondisi patologis. Fedderikson, Tugade, Waugh dan Lark (2003) menyelidiki frekuensi dari emosi positif dan negative sebelum dan sesudah tragedi 11 September 2001. Dari 20 emosi, bersyukur menjadi pengalaman umum terbanyak (hanya keharuan sebagai peringkat tertinggi).<sup>28</sup>

Frederikson (2001) menyimpulkan dari sebuah hasil penelitian bahwa pengalaman regular dan ekspresi bersyukur dapat menolong membangun sumber daya pribadi dan antar orang untuk menyelesaikan

---

<sup>27</sup> Ubaid, 'Ali Ulya. 2012. *Sabar & Syukur, Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*. Jakarta: Amzah. 152-157

<sup>28</sup> Willey, John., Inc, Sons, 2004, *Positive Psychology in Practice (edited by: P. Alex Linley and Stephen Joseph)*, New Jersey: John Willey & Sons, Inc. 472

masalah secara efektif terhadap stres dan kemalangan. Bersyukur mungkin juga menjadi karakteristik bahwa penawaran perlindungan terhadap gangguan psikiatrik.<sup>29</sup>

Emmons dan McCullough (2003) pun melakukan penelitian terhadap tiga kelompok partisipan. Kelompok pertama adalah kelompok mahasiswa yang diberi tugas untuk menghitung hal-hal yang perlu disyukuri dalam bentuk *weekly report* selama 10 minggu. Dan hasil yang diperoleh, mahasiswa dalam keadaan syukur merasa keadaan hidupnya lebih baik dan lebih optimis menghadapi minggu berikutnya.

Penelitian kedua diberikan kepada mahasiswa dalam waktu 16 hari. Dikarenakan penelitian sebelumnya tidak ditemukan dampak yang berarti terhadap pengontrolan emosi, maka pada penelitian ini mahasiswa diminta melakukan intervensi syukur dengan menghitung berkah setiap hari. Hasilnya mereka mampu mengembangkan emosi positif dan termotivasi untuk melakukan kebaikan pada orang lain dan memberikan dukungan emosional pada orang lain.

Adapun penelitian ketiga dilakukan kepada sekelompok partisipan penderita penyakit *neuromuscular*. Hasilnya menyebutkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan emosi positif dan menciptakan kebahagiaan. Kemudian efeknya juga merambat pada meningkatnya kuantitas dan kualitas tidur penderita sehingga berpengaruh pada kesehatannya.

---

<sup>29</sup> Ibid , 472-473

Dengan demikian, Emmons dan Crumpler (Snyder dan Lopez, 2002) telah melaporkan bahwa fokus pada rasa syukur membuat hidup lebih memuaskan, bermakna dan produktif.<sup>30</sup>

Sebagai mana di sebutkan dalam firman Allah QS. Ar-Ra'd (13):22 yang artinya, *“Dan orang-orang yang sabar kerana mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik)”*

Dari ayat di atas maka dapat dipahami bahwa kesudahan yang baik merupakan kebermaknaan hidup bagi seorang individu. Kebermaknaan hidup tersebut dapat diperoleh melalui sebuah proses kesabaran dalam menjalankan segala perintah agama dan kewajiban sebagai manusia. Demikian pula dengan syukur, seorang manusia diharapkan untuk selalu tetap bersyukur dalam menghadapi segala kondisi karena dibalik setiap kondisi terdapat hikmah. Bersyukur dan merasa cukup dengan apa yang telah dimiliki sehingga tidak melewati norma-norma kemanusiaan dengan mengambil hak orang lain.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah Utami Gumilar dan Qurratul Uyun (2008), tentang hubungan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup memperoleh hasil bahwa korelasi product moment menunjukkan korelasi sebesar  $r = 0,490$  dengan signifikansi

---

<sup>30</sup> Sulistyatini, Indah Ria, 2010, *Proposal Penelitian Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Proactive Coping pada Survivor Bencana Gunung Merapi*, Yogyakarta: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia

p value sebesar 0,000 atau  $p < 0,05$  yang artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dan kebemaknaan hidup mahasiswa Universitas Islam Indonesia, jadi hipotesis penelitian ini diterima<sup>31</sup>

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Subhan El-Hafiz, dkk mengenai hubungan kesabaran dengan variabel kebahagiaan. Variabel yang diuji adalah kepuasan hidup, kebahagiaan, dan optimisme. Kepuasan hidup diukur dengan Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), kebahagiaan menggunakan 1 aitem skala (Khalek & Ahmed, 2006), dan optimisme menggunakan Revised-Life Orientation Test (Scheier, Carver dan Bridges, 1994) yang dianalisa menggunakan uji korelasi Spearman. Hasilnya untuk skala kesabaran didapatkan korelasi yang signifikan dengan kebahagiaan ( $r=0,346$ ) dan optimisme ( $r=0,350$ ) namun tidak dengan kepuasan hidup sedangkan untuk tes kesabaran didapatkan korelasi yang signifikan dengan kepuasan hidup ( $r=0,256$ ) namun tidak dengan optimisme dan kebahagiaan.<sup>32</sup>

Adapun penelitian yang dilakukan untuk melihat peran kesabaran terhadap kebahagiaan pada masa lalu, masa kini, dan masa depan memperoleh hasil bahwa kesabaran memiliki korelasi dengan dua dari tiga emosi positif tersebut. Hubungan kesabaran dengan emosi positif masa depan, yaitu optimisme terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan koefisien

---

<sup>31</sup> Gumilar, Fauziah Utami., Uyun, Qurratul, 2008, *Naskah Publikasi: Hubungan antara Kebersyukuran dan Kebemaknaan Hidup*, Yogyakarta : Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia (diterbitkan: <http://dppm.uii.ac.id>)

<sup>32</sup> El Hafis, Subhan, dkk, 2012, *Ringkasan Laporan Penelitian Kompetitif Interval: Konstruk Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang*, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (diterbitkan: <http://lemlit.uhamka.ac.id>)

korelasi sebesar 0,35 ( $\alpha = 0,01$ ). Sedangkan hubungan kesabaran dengan emosi positif masa kini, yaitu kebahagiaan memiliki hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi 0,346 ( $\alpha = 0,01$ ).

Sedangkan kepuasan yang mewakili emosi positif masa lalu ternyata menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan. Hal ini berarti, kesabaran tidak cukup mempengaruhi perasaan seseorang terhadap masa lalunya. Walaupun demikian kepuasan tetap saling mempengaruhi dan saling berhubungan dengan emosi positif masa kini berupa kebahagiaan<sup>33</sup>.

Dengan beberapa fakta di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kebermaknaan hidup dan kesabaran dengan kebahagiaan yang merupakan bagian dari kebermaknaan hidup pula. Oleh karena itu hal ini menarik untuk diteliti secara bersamaan. Apakah ada hubungan antara kebersyukuran dan kesabaran dengan kebermaknaan hidup.

#### **E. Kebersyukuran dan Kesabaran dengan Kebermaknaan Hidup Ditinjau dari Perspektif Islam**

Sabar dan syukur merupakan dua diantara *asma* (nama) Allah yang disebutkan dalam Al-Qur'an dengan lafadz *Ash-Shabur* dan *Asy-Syakur*. Ulya 'Ali Ubaid (2012) menjelaskan kata *Ash-Shabur* merupakan bentuk struktur kata *mubalaghah* (hiperbolik) yang lebih tinggi dari kata *ash-shabir* dan *ash-shabbar*. Kesabaran Allah jauh melebihi dan tidak sama dengan kesabaran para makhluk. Kesabaran Allah berkaitan dengan sikap kafir dan

---

<sup>33</sup> Ibid

musyrik umat manusia. Juga berkaian dengan sikap umat manusia yang mencela kesempurnaan-Nya, yang mencela asma dan sifat-Nya, yang mengingkari ayat-ayat Nya, yang mendustakan bahkan mengumpat rasul-rasul-Nya, serta membunuh dan menghina para pengikutnya. Kesabaran Allah juga berkaitan dengan sikap membangkang dan hancur umat manusia. Semua ini hanya bisa dilakukan oleh Dzat yang Maha Sabar.

Abu Musa meriwayatkan bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, yang artinya:

*“tidak ada seorang pun yang lebih bersabar atas keburukan yang didengarnya melebihi kesabaran Allah yang oleh umat manusia dituduh memiliki anak, tetapi meskipun begitu Dia tetap memberi mereka keselamatan dan rezeki. (HR. Al-Bukhari, Muslim, dan Ahmad)<sup>34</sup>*

Adapun syukur, dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman:

وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

*“Dan Allah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui” (QS. An-Nisa': 147)*

وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ

*“Dan Allah Maha Pembalas Jasa lagi Maha Penyantun” (QS. At-Taghabun (64):17)*

إِنَّ هَذَا كَانَ لَكُمْ جَزَاءً وَكَانَ سَعْيُكُمْ مَشْكُورًا

---

<sup>34</sup> Ubaid, 'Ali Ulya. 2012. *Sabar & Syukur, Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*. Jakarta: Amzah. Hal : 209

*“Sesungguhnya ini adalah balasan untukmu, dan usahamu adalah disyukuri (diberi balasan)” (QS. Al-Insan (76):22)*

Dalam beberapa ayat di atas, Allah akan melakukan dua hal, yaitu usaha baik umat manusia akan disyukuri oleh Allah, dan mereka akan diberi balasan berupa pahala. Allah bersyukur kepada hamba-Nya jika sang hamba taat kepada-Nya, dan akan memberi ampunan jika seorang hamba bertaubat kepada-Nya.

Dari Abdullah bin Mas’ud, r.a, dia berkata, “Keimanan ada dua bagian, yaitu sabar dan syukur. Oleh karenanya Allah SWT mengumpulkan kedua sifat itu di dalam firman-Nya:

إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ

*“sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang yang penyabar dan banyak bersyukur”.*

Beberapa penjelasan mengenai keimanan di atas adalah:

1. Keimanan antara berbuat atau meninggalkan yaitu berbuat melaksanakan ketaatan kepada Allah sebagai hakikat syukur atau bersabar tidak berbuat atau meninggalkan maksiat.
2. Keimanan dibangun atau dua pilar yaitu keyakinan dan kesabaran. Dengan keyakinan seseorang akan mengetahui hakikat perintah, larangan, pahala dan siksa. Dengan kesabaran seseorang akan melaksanakan apa yang diperintahkan dan akan menjauhi apa yang dilarang.

3. Keimanan adalah ucapan dan perbuatan. Yang dimaksud dengan ucapan adalah ucapan hati dan lisan, sedangkan yang dimaksud dengan perbuatan adalah perbuatan hati dan anggota badan.
4. Sesungguhnya jiwa manusia mempunyai dua potensi yaitu potensi melaksanakan dan potensi meninggalkan.
5. Agama keseluruhannya adalah harapan dan kecemasan. Kecemasan akan mendorong seseorang untuk berlaku sabar dan harapan akan mendorong seseorang berlaku syukur.
6. Berbuat sesuatu yang bermanfaat disebut syukur dan meninggalkan sesuatu yang mudharat disebut sabar.
7. Melaksanakan perintah adalah syukur dan meninggalkan larangan atas takdir Allah adalah sabar.
8. Menentang ajakan penyeru dunia dan kesenang-kesengannya adalah sabar, dan memenuhi ajakan penyeru Allah SWT dan kehidupan akhirat itulah syukur.
9. Agama itu berporos pada dua prinsip yaitu tekad kuat dan keteguhan hati. Syukur adalah lurusny tekad dan sabar adalah keteguhan hati.
10. Sesungguhnya agama dibangun di atas dua prinsip; kebenaran dan kesabaran. Sebagaimana firman Allah SWT, yang artinya: *“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh dan saling menasehati supaya menaati kebenaran dan saling menasehati supaya menepati kesabaran”* (QS. Al-‘Ashr(103):3).

Manakala yang dituntut dari seorang hamba Allah adalah melaksanakan kebenaran untuk dirinya dan orang lain, ini merupakan hakikat syukur. Maka, hal itu tidak mungkin dilaksanakan kecuali dengan bersabar atasnya.

Syukur Allah juga seperti kesabaran-Nya. Syukur Allah melebihi syukur makhluknya. Allah memberi anugrah kepada seorang hamba dan memberi petunjuk pada jalan kebaikan bagi yang mau mensyukuri nikmat-Nya. Apabila seorang hamba meninggalkan sesuatu karena Allah maka Allah akan menggantinya dengan sesuatu yang lebih baik. Bila seorang hamba mengeluarkan sesuatu untuk Allah maka Allah akan menggantinya berlipat ganda.

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.<sup>35</sup> Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: *Ada hubungan yang positif antara Kebersyukuran dengan Kebermaknaan hidup pada Guru di Pesantren Al-Usymuni*

---

<sup>35</sup> Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi revisi V. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Hal: 64.