

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama manusia hidup di dunia pasti merasakan adanya problematika dalam kehidupannya. Terutama manusia yang hidup di zaman serba canggih dan modern seperti saat ini. Mereka lebih sering mengalami problematika psikologis karena adanya ketidakseimbangan pemenuhan pada aspek biologis, psikologis, sosiologis, dan spiritual. Keempat aspek tersebut idealnya harus terpenuhi dalam kehidupan.¹

Pada aspek biologis manusia membutuhkan sandang, pangan dan papan. Sementara itu pada aspek psikologis, manusia membutuhkan rasa aman, kasih sayang serta dihargai. Pada aspek sosiologis manusia membutuhkan orang lain untuk beradaptasi dengan lingkungan dan dapat mengikuti perubahan zaman. Pada aspek spiritual, manusia membutuhkan hubungan kedekatan dengan penciptanya supaya hidupnya lebih terarah dan bermakna.

Keempat aspek tersebut, harus seimbang dalam kehidupan manusia. Namun demikian, aspek spiritual lebih utama dibandingkan aspek lainnya. Aspek spiritual memiliki peran penting karena akan menyambungkan dimensi batin manusia dengan tuhan. Oleh karena itu, aspek spiritual harus dijaga karena ketika manusia lupa terhadap dimensi spiritualnya maka ia akan mengalami keguncangan batin dan munculnya permasalahan psikologis.²

Menurut Imam Al Ghazali batin yang terletak di dalam hati manusia sangat berpengaruh terhadap berjalannya kehidupan. Hati adalah salah satu unsur paling sentral dalam diri manusia. Apabila hati manusia baik maka seluruh jiwanya akan baik, sedangkan jika hati tersebut rusak maka rusak juga seluruh jiwa manusia.³ Hal ini sebagaimana hadits Nabi yang berbunyi :

¹ Meta Malihatul Maslahat, "Problematika Psikologis Manusia Modern Dan Solusinya Perspektif Psikologi Dan Tasawuf," *Syifa Al-Qulub* 6, no. 1 (2021): 74–83.

² Zakiah Darajat, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1985).5.

³ Muhammad Hilmi Jalil, Zakaria Stapa, and Raudhah Abu Samah, "Konsep Hati Menurut Al-Ghazali," *Reflektika* 11, no. 11 (2016): 59–71.

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya : “Ketahuilah, sungguh di dalam tubuh itu ada segumpal daging. Jika daging tersebut baik, baiklah seluruh tubuh. Jika rusak, rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah kalbu (jantung).” (HR. al-Bukhari dan Muslim)⁴

Selain penjelasan di atas, dimensi hati juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis manusia, karena dengan adanya dimensi hati akan memunculkan niat kuat untuk menetapkan tujuan yang jelas dan mengaktualisasikan potensi diri, sehingga akan menjadikan manusia lebih bahagia dan bermakna dalam hidupnya.⁵ Selain dimensi hati, faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, kepribadian, kecerdasan emosi, budaya, status sosial ekonomi dan rasa syukur.⁶

Syukur merupakan salah satu faktor sebagai pengaruh terciptanya kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan segala sesuatu yang positif baik pandangan maupun perbuatan atas apa yang sedang terjadi dalam hidup. Rasa syukur yaitu sebagai ungkapan berterimakasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan, maupun perbuatan.⁷

Adanya rasa syukur akan meluapkan emosi positif untuk memunculkan ekspresi bahagia dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang telah diterima. Seseorang yang bersyukur biasanya akan menyadari bahwa ia telah banyak menerima kebaikan, penghargaan, dan pemberian, baik dari Tuhan, orang lain dan

⁴ Imam Bukhari, “Shahih Bukhari” Kitab: Iman Bab: Keutamaan Orang yang memelihara Agama (Ensiklopedi Hadits: Kitab 9 Imam, n.d.): 52.

⁵ Muskinul Fuad, “Psikologi Kebahagiaan Manusia,” *Komunika* 9, no. 1 (2015): 112–30.

⁶ Alex Mathew Wood, Stephen Joseph, and John Maltby, “Gratitude Predicts Psychological Well-Being above the Big Five Facets,” *Personality and Individual Differences* 46, no. 4 (2009): 443–47.

⁷ A.Malik Madany, “Syukur Dalam Perspektif Al-Qur’an,” *Az Zaqqa* 7 No.1 (2015): 60–72.

lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk membalas, menghargai dan berterimakasih.

Seseorang yang bersyukur dengan totalitas akan memiliki kondisi batin yang dipenuhi oleh rasa ikhlas, sabar, bersahaja, tidak mudah untuk menyalahkan tuhan, cukup, humanis, murah hati, berpikir positif, tidak materialistis, dan nrimo. Dengan demikian, akan tercipta kondisi psikologis seseorang yang bahagia, tenang, serta damai dalam setiap keadaan. Seseorang yang bersyukur akan mencerminkan nilai-nilai ideologi pancasila serta menjadi bagian upaya membangun karakter bangsa.⁸

Dengan bersyukur, seseorang dapat disentuh melalui aspek kognisi atau melalui cara berpikir, emosi, serta spiritual (keyakinan). Sehingga melalui hal ini terdapat hal positif akan didapatkan dengan menghadirkan rasa syukur, terutama dalam menyikapi peristiwa yang terjadi dalam hidup. Misalnya ketika seseorang sedang stress, dengan bersyukur terhadap keadaan maka akan lebih menerima dan menyerahkan segalanya kepada Allah SWT. Syukur juga merupakan sumber kekuatan positif yang akan menguntungkan terhadap diri sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.⁹

Syukur juga dianggap sebagai sifat yang afektif. Seseorang yang berada diposisi bersyukur, akan otomatis memiliki emosi positif, kesejahteraan psikologis dan fisik, hubungan sosial yang baik dan spiritualitas yang terjaga. Lebih khususnya, seseorang yang bersyukur akan dapat merasakan nikmat hidup pada tingkat kepuasan serta memiliki tujuan dan harapan yang lebih tinggi.¹⁰

Menanamkan rasa syukur dalam setiap keadaan akan berkorelasi positif dengan terbentuknya kepribadian, kesejahteraan dan religiusitas. Ketiganya dapat terbentuk melalui pribadi yang jujur, memiliki kerendahan hati dan menjalin keakraban.¹¹ Dengan bersyukur seseorang akan memiliki kesabaran yang lebih luas. Bersyukur dan bersabar dapat berjalan beriringan, sehingga akan

⁸ Ida Fitri Shobihah, “Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama),” *Jurnal Dakwah* 15, no. 2 (2014): 383–406.

⁹ Eka Wahyu Cahyono, “Pelatihan Gratitude (Bersyukur) Untuk Penurunan Stres Kerja Karyawan Di Pt.X,” *Psychology* 3, no. 1 (2014): 1–15.

¹⁰ Maria Rosa Elosua, “The Influence of Gratitude in Physical , Psychological , and Spiritual Well-Being,” *Spirituality in Mental Health* 17 (2018): 110–18.

¹¹ Naser Aghababaei, “The Relations of Gratitude to Religiosity , Well-Being , and Personality Ality,” *Mental Health, Rligion & Culture* 21, no. 4 (2018): 408–17.

memberikan peranan bahwa dengan syukur dan menanamkan kesabaran akan mampu meningkatkan kepuasan hidup dan mempertahankan tujuan.¹²

Rasa syukur berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. Syukur akan sangat berpengaruh meningkatkan *well-being* seperti membangun pada sumber daya psikologis, social dan spiritual. Semakin lebih banyak bersyukur maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi, dan memiliki evaluasi kognitif serta afektif yang positif tentang hidupnya.¹³

Dalam hal ini yang dimaksudkan yaitu bahwa dengan adanya manfaat positif yang didapatkan individu ketika bersyukur, yaitu diantaranya seperti merasakan kehidupan yang lebih baik dalam memberikan respon terhadap segala hal yang terjadi dalam kehidupannya. Oleh karena itu, rasa syukur akan menjadikan kekuatan positif yang dapat memberikan keuntungan bagi setiap manusia dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.¹⁴

Selain meningkatkan kesejahteraan psikologis, dengan bersyukur juga dapat menambah kenikmatan dari Allah SWT. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan yang menegaskan pentingnya rasa syukur, dalam Al-Qur'an Surat Ibrahim ayat 7, yang berbunyi :

وَإِذْ تَأَذَّبَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya : "Serta ingatkanlah pada Tuhanmu dengan "Kenyataannya apabila kamu bersyukur maka akan memperbanyak (nikmat) kepada kamu, dan jika kamu memungkirinya (nikmat-Ku), amatlah pedih" (QS. Ibrahim:7).¹⁵

Berdasarkan ayat diatas, manusia sebagai hamba Allah SWT dianjurkan untuk bersyukur. Karena dijelaskan bahwa seseorang

¹² Farra Anisa Rahmania et al., "Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja," *Psikologika* 24, no. 2 (2019): 155–66.

¹³ Wood, Joseph, and Maltby, "Gratitude Predicts Psychological Well-Being above the Big Five Facets.":27.

¹⁴ Theresia Lisiau Ratnayanti and Enjang Wahyuningrum, "Hubungan Antara Gratitude Dengan Psikologi Cal Wellbeing Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Slb Negeri Salatiga," *Satya Widya* 32, no. 2 (2016): 57–64.

¹⁵ Alquran, *Alquran Dan Terjemahnya*.

yang merasa syukur maka akan diperbanyak pula nikmat dari Allah SWT. Sebaliknya orang yang memungkiri nikmat-Nya maka akan merasakan kepedihan.

Mengingat betapa banyaknya manfaat dari rasa syukur ini, penulis akhirnya tertarik untuk meneliti tentang bagaimana sebetulnya efektifitas rasa syukur ini terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil observasi penulis, ketika penulis melakukan penelitian lapangan, yaitu di salah satu pondok yang berada di Jepara, penulis akhirnya menemukan banyak sekali perubahan positif santri setelah mengikuti pengajian kitab Al-Hikam.

Kitab Al-Hikam merupakan kitab rujukan yang banyak mengandung pelajaran hidup. Misalnya dalam kitab ini diajarkan agar manusia melaksanakan zuhud. Zuhud yang dimaksud disini bukan berarti meninggalkan kehidupan dunia sepenuhnya. Akan tetapi dunia dijadikan wasilah sebagai jalan untuk dapat meraih serta mencari ridho Allah SWT. Oleh karena itu menurut Ibnu Athaillah mencari penghidupan di dunia merupakan hal penting bagi manusia. Dengan adanya pencapaian kebutuhan hidup tersebut maka manusia akan merasa bersyukur. Dengan merasa syukur maka akan menunjang manusia untuk dapat meraih kenikmatan dan kesejahteraan. Sebaliknya orang yang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidak dapat merasakan syukur, sehingga dengan ketidakbersyukurannya tersebut hidupnya akan menderita.¹⁶

Hal inilah yang penulis temukan juga di lapangan, hasil wawancara dengan KH. Nur Kholis selaku pemilik ponpes At-Taqy, Kalipucang, Jepara, banyak santri jamaah pengajian Al-Hikam di ponpes yang datang ikut mengaji dengan alasan banyaknya problematika kehidupan yang sedang dihadapi. Misalnya, terlalu memikirkan dan terlena dengan kehidupan duniawi sementara batinnya kosong, hatinya tidak menerima dan ikhlas, dan kurangnya rasa syukur itu yang akhirnya membuat mereka merasakan kegelisahan. Keadaan hidup yang seringkali tidak tidak diharapkan kemudian dapat diartikan dengan kurangnya rasa syukur menjadi salah satu pemicu perubahan kondisi psikologis manusia. Dengan mengikuti pengajian Al-Hikam ini, dimana para jamaah mendapatkan pengertian melalui tausiah KH.Nurcholis, terdapat beberapa

¹⁶ Azizah Aryanti, "Pemikiran Tasawuf Syekh Ibn 'Athaillah as-Sakandari Dalam Kitab Al Hikam (Kajian Tentang Rekonstruksi Dan Kontribusi Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Pendidikan Islam)," *Manhaj* 5, no. 1 (2017).5.

perubahan seperti meningkatnya rasa untuk bersyukur. Berawal dari kegelisahan akademik, peneliti bermaksud untuk meneliti mengenai “Dampak Bersyukur Bagi Kesejahteraan Psikologis Jamaah Pengajian Al-Hikam Pondok Pesantren At-Taqy Kalipucang Jepara”.

B. Fokus Penelitian

Dalam latar belakang di atas penulis memfokuskan penelitian tentang dampak syukur bagi kesejahteraan psikologis pada jamaah pengajian Al-Hikam di Pondok Pesantren At-Taqy Kalipucang Jepara.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana dampak syukur bagi kesejahteraan psikologis bagi jamaah pengajian Al-Hikam di Ponpes At-Taqy Kalipucang Jepara?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui manfaat syukur bagi kesejahteraan psikologis pada jamaah pengajian Al-Hikam di Ponpes At-Taqy Kalipucang Jepara.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis :

Secara teoritis dapat menambah wawasan di bidang ilmu psikologi khususnya psikologi positif yang berkaitan dengan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis :

a. Bagi Mahasiswa :

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan bagi orang-orang agar dapat mengerti dan memahami tentang syukur dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologisnya.

b. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan motivasi mengenai pentingnya rasa syukur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi para jamaah pengajian Al-Hikam di ponpes At-Taqy Kalipucang Jepara.

F. Sistematika Penulisan

Dalam sistematika penulisan skripsi ini, penulis membagi penyusunan skripsi ini dalam lima bab, masing-masing bab terbagi dalam beberapa sub bab sebagai berikut :

BAB I : Dalam skripsi ini bab satu berisi latar belakang yang didalamnya menjelaskan bagaimana penulis memutuskan untuk meneliti permasalahan dan judul skripsi ini yaitu mengenai dampak syukur bagi kesejahteraan psikologis pada jamaah pengajian Al-Hikam di pondok pesantren At-Taqy Kalipucang Jepara.

Setelah latar belakang dalam bab satu berisi fokus penelitian, dalam skripsi ini peneliti memfokuskan pada penelitian tentang dampak syukur bagi kesejahteraan psikologis pada jamaah pengajian Al-Hikam di Pondok Pesantren At-Taqy Kalipucang Jepara. Selain itu dalam bab satu juga terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Dalam bab dua berisi teori yang terkait dengan judul. Yaitu teori tentang syukur dan teori tentang kesejahteraan psikologis. Setelah memaparkan teori yang terkait dengan judul penulis juga memaparkan tentang penelitian terdahulu dan kerangka berfikir yang digunakan penulis dalam menyusun skripsi ini.

BAB III : Dalam bab tiga yaitu terdapat metode penelitian yang terdiri dari jenis pendekatan yang digunakan, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan teknik analisis data.

BAB IV : pada skripsi ini dalam bab empat berisi pemaparan hasil penelitian yang dilakukan penulis yang didapatkan dari respon jamaah pengajian Al-Hikam di pondok pesantren At-Taqy. Dan pada **BAB V** : berisi penutupan yang didalamnya terdapat kesimpulan dan saran dari seluruh hasil penelitian.