

 — FAI UNISMUH MAKASSAR —	International Conference on Actual Islamic Studies		
	Vol. 2, No. 1,	September 2023	p-ISSN: - e-ISSN: 2988-7925

Gratitude for Disabilities in the Perspective of Islamic Psychology

Rukiana Novianti Putri¹, Rahayu², Bahrul Amsal³

Islamic Education Guidance and Counseling, University of Muhammadiyah, Makassar, Indonesia

¹ | rukiananoviantiputri@unismuh.ac.id

English Language Education, Sawerigading University, Makassar,

Indonesia² | rahayumahsyar@unsamakassar.ac.id

Sociology, Makassar State University, Indonesia³ | bahrul.amsal@unm.ac.id

Abstrak

Kata Kunci: Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan Kebersyukuran 1; kebersyukuran penyandang difabel (Catat tubuh/fisik). Jenis Difabel 2; Psikologi penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan Islam 3. fenomenologi. Subjek berjumlah tiga responden dan merupakan penderita tuna daksa (cacat tubuh). Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa bersyukur merupakan sebuah perasaan dan sikap menerima segala sesuatu yang telah diberikan Allah SWT, dengan cara berusaha mengembalikan segalanya kepada Allah. Faktor yang mempengaruhi kebersyukuran yakni, iman kepada Allah, keberadaan anak, dukungan sosial (teman, orangtua, dan lingkungan tempat tinggal), pengalaman religius. Sementara manfaat yang diperoleh dari adanya perasaan bersyukur adalah sehat secara fisik, meningkatnya kemampuan financial, tidak mudah putus asa, menjalani hidup tanpa beban, menjadi lebih sabar dalam menghadapi anak.

Abstract

Keywords: Gratitude The purpose of this study is to describe the gratitude of people 1; Disabilities 2; with disabilities (body/physical notes). This type of research is Islamic Psychology 3. qualitative with a phenomenological approach. Subjects amounted to three respondents and are physically disabled (body disabled). The results obtained show that being grateful is a feeling and attitude of accepting everything that has been given by Allah SWT, by trying to return everything to Allah. Factors that influence gratitude are faith in God, the existence of children, social support (friends, parents, and the environment where they live), religious experience. While the benefits derived from feeling grateful are physically healthy, increasing financial ability, not easily giving up, living a carefree life, being more patient in dealing with children.

PENDAHULUAN

Telah banyak diketahui bahwa disiplin ilmu psikologi lebih tertarik untuk mempelajari sifat buruk manusia daripada sifat baik manusia (Myers & Diener dalam Watkins dkk., 2003). Selama ini disiplin Ilmu Psikologi lebih banyak menggali topik tentang depresi, rasisme, kekerasan, manajemen harga diri, dan topik-topik lainnya terkait dengan manusia, tetapi masih sedikit yang berbicara tentang kekuatan karakter, kebajikan, dan kondisi manusia yang mengarah pada tingkat kebahagiaan yang tinggi. Belakangan ini dikenal sebuah paradigma baru dalam disiplin ilmu Psikologi yakni psikologi positif. Psikologi positif merupakan studi ilmiah tentang fungsi manusia yang optimal (Linley dkk., 2006). Tujuan dari psikologi positif ini adalah untuk mengidentifikasi dan meningkatkan kekuatan dan kebajikan manusia sehingga dapat membuat hidup menjadi berarti, dan memungkinkan bagi individu serta komunitas untuk berkembang (Froh, 2004). Salah satu topik yang dibahas dalam psikologi positif adalah kebersyukuran.

Emmons dan McCullough (2003) menyebutkan bahwa, kebersyukuran sulit didefinisikan. Kebersyukuran dikonseptualisasikan sebagai sebuah emosi, sebuah sikap, sebuah kebaikan moral, sebuah kebiasaan, sebuah sifat kepribadian, maupun sebuah respon individu dalam menghadapi kesulitan (coping). Emmons dan McCullough juga memberikan catatan bahwa sebagai emosi, kebersyukuran merupakan hasil dari dua komponen kognitif. Pertama, individu mengenali dan mengakui bahwa mereka telah menerima outcome positif. Kedua, individu mengenali dan mengakui bahwa ada sumber eksternal untuk outcome positif yang diterima tersebut. Jadi dengan kata lain, seseorang tidak dapat dikatakan bersyukur kepada diri sendiri. Karena bersyukur merupakan sesuatu yang diatribusikan kepada sumber di luar diri (eksternal) seperti orang lain, Tuhan, alam, dan seisinya.

Dalam Islam, bersyukur secara umum memiliki arti berterima kasih kepada pihak yang telah berbuat baik atas kebajikan yang telah diberikannya. Sementara menurut terminologi khusus, bersyukur artinya memperlihatkan pengaruh nikmat Ilahi pada diri seorang hamba pada kalbunya dengan beriman, pada lisannya dengan pujian dan sanjungan, dan pada anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah dan ketaatan (Al Munajjid, 2006).

Ibnu Mas'ud (Al-Jauziyyah, 2010) menyebutkan syukur merupakan separuh iman, separuhnya lagi bersabar. Lebih jauh Al-Jauziyyah menjelaskan, iman adalah himpunan dari niat, ucapan, dan amal (perbuatan). Semuanya berporos pada dua sikap: melakukan dan meninggalkan. Melakukan ialah berbuat ketaatan kepada Allah, yaitu sebagai hakikat bersyukur. Sedangkan meninggalkan ialah bersabar dari bermaksiat. Jadi agama secara totalitas berupa melakukan perintah (bersyukur) dan meninggalkan larangan (bersabar).

Wood, dkk (2007) pada bukunya yang berjudul *Gratitude: The parent of all virtues* (bersyukur: induk dari semua kebaikan), disebutkan bahwa kebersyukuran merupakan karakter kekuatan manusia yang penting karena salah satu hal yang memiliki hubungan paling kuat dengan kesehatan mental. Kebersyukuran sama halnya dengan Forgiveness, telah dipelajari secara ekstensif dalam beberapa tahun terakhir ini. Seperti Forgiveness, kebersyukuran dapat dianggap sebagai pengalaman batin dan sikap. Dalam penelitian Emmons (Friedman, 2006) menilai sebuah pengalaman batin dan sikap dengan menggunakan 6-item Gratitude Questionnaire (GQ-6). Hasilnya menunjukkan bahwa orang bersyukur melaporkan tingkat emosi positif yang lebih tinggi, kepuasan hidup, vitalitas, dan optimisme serta menurunkan tingkat depresi dan stres. Watkins (Friedman, 2006) dengan menggunakan Gratitude Scale (GRAT), melaporkan temuan yang sama bahwa rasa syukur berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kebahagiaan dan sikap positif lainnya. Selain itu rasa syukur berkorelasi negatif dengan beberapa ukuran efektifitas negatif seperti depresi, permusuhan, serta agresi fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh Miller, Bansal, Wickramaratne, Hao, Tenke, Weissman, dan Patterson (2013) menemukan bahwa orang yang bersyukur dengan landasan keimanan mengalami penebalan pada parietal, oksipital, dan lobus frontal medial di hemisfer kanan dan juga di cuneus dan precuneus di hemisfer kiri. Penebalan pada bagian korteks ini meningkatkan ketahanan terhadap depresi.

Biro Pusat Statistik (BPS), jumlah penyandang disabilitas di Indonesia mencapai 22,5 juta atau sekitar lima persen dari jumlah penduduk di Indonesia (Kemensos RI, 2020). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kelompok disabilitas di Indonesia secara umum terdapat 4 jenis disabilitas, pertama, disabilitas fisik (gangguan gerak); kedua, disabilitas sensorik (gangguan pendengaran atau pengelihatannya); ketiga, disabilitas intelektual (seperti kehilangan ingatan); dan disabilitas mental (seperti fobia, depresi, skizofrenia atau gangguan kecemasan). Penyandang disabilitas fisik umumnya lebih rentan mengalami perasaan depresi, stress dan kepuasan hidup yang rendah. Hal tersebut dapat dikarenakan umumnya para penyandang cacat lebih rentan melihat dirinya sebagai individu yang memiliki keterbatasan sehingga membuatnya menjadi berputus asa, tidak optimis, memiliki semangat hidup yang rendah bahkan melupakan hal-hal kecil lain yang membuatnya patut untuk disyukuri.

Berdasarkan pemaparan di atas topik kebersyukuran dalam perspektif psikologi islam menjadi penting untuk diteliti, khususnya pada penyandang cacat tubuh (difabel). Kebersyukuran menjadi penting untuk diteliti pada subjek difabel (cacat tubuh) untuk mengetahui bagaimana mereka mengalami perasaan bersyukur ditengah segala keterbatasan yang dimiliki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian (Sugiyono, 2015). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara mendalam. Sebelum melakukan wawancara penulis telah menyusun pedoman wawancara. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Selama proses wawancara penulis tidak hanya terfokus pada pertanyaan-pertanyaan dalam panduan wawancara tetapi penulis melakukan probing untuk mendapatkan informasi yang lebih kompleks.

Adapun subjek penelitian penelitian ini berjumlah tiga responden. Ketiga subjek tinggal di kota Makassar. Subjek pertama berinisial RS, berusia 31 tahun memiliki dua orang anak laki-laki. Subjek kedua berinisial PA, memiliki dua orang anak laki-laki dan perempuan, subjek berusia 38 tahun. Subjek ketiga berinisial TN, berusia 32 tahun dan memiliki satu orang anak laki-laki. Ketiga subjek merupakan difabel penderita tuna daksa (cacat tubuh) yaitu suatu kerusakan sebagai akibat dari gangguan pada tulang, otot dan sendi dalam fungsinya yang normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data mengenai kebersyukuran khususnya pada difabel atau penyandang cacat tubuh tuna daksa dapat dilihat bagaimana proses terjadinya perasaan bersyukur pada difabel dengan segala keterbatasan yang dimilikinya. Secara umum menurut ketiga responden bersyukur merupakan sebuah perasaan dan sikap menerima segala sesuatu yang telah diberikan Allah SWT, dengan cara berusaha mengembalikan segalanya kepada Allah. Kebersyukuran muncul sebagai sebuah proses panjang yang dimulai dengan adanya penerimaan terhadap segala keterbatasan yang dimiliki oleh difabel. Penerimaan yang dimaksud dalam hal ini mencakup seluruh aspek kehidupan difabel, baik dari segi kondisi fisik maupun lingkungan di luar diri difabel. Tumbuhnya penerimaan atas segala keterbatasan yang dimiliki difabel dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni, iman kepada Allah, keberadaan anak, dukungan sosial berupa dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan tempat tinggal, serta pengalaman religius.

Iman kepada Allah meliputi keyakinan akan kebesaran Allah. Hal ini terwujud dalam bentuk sikap mengembalikan segala masalah yang dihadapi kepada Allah, kemudian meyakini bahwa Allah akan mengabulkan do'a subjek. Adanya keyakinan dan sikap tersebut berdampak pada bagaimana subjek menyikapi segala bentuk permasalahan yang dihadapi dalam hidupnya. Ketiga subjek merasa bahwa dengan demikian mereka menjadi lebih ringan dan tanpa beban dalam menjalani hidup dan dalam menghadapi masalah berat sekalipun.

Adanya keterbatasan fisik membuat beberapa penyandang disabilitas mampu menanamkan rasa syukur dalam diri, terlebih lagi karena subjek adalah seorang muslim. Islam menganjurkan para pemeluknya melalui kitab suci Al Quran untuk memperbanyak pemanjatan rasa syukur agar Allah menambah nikmat-Nya. Sebagaimana firman-Nya dalam Q.S Ibrahim ayat 7 yang artinya, “dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

Bersyukur pada prinsipnya adalah merawat dan mengembangkan segala anugerah yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada kita. Ungkapan “*alhamdulillah*” dalam konteks syukur itu harus diterjemahkan ke dalam semangat merawat diri dan bersyukur atas nikmat tersebut (Muhibbuddin, 2019).

Selain itu, keberadaan anak merupakan salah satu faktor yang meningkatkan perasaan bersyukur dalam diri ketiga subjek. Dengan diberikannya keturunan ditengah keterbatasan yang dimiliki subjek merasa bahwa dirinya lebih berarti, ketiga subjek dapat merasakan betapa Allah menyayangi subjek, sehingga subjek merasa sangat perlu untuk mensyukuri segala hal yang ada dalam kehidupan subjek. Keberadaan anak menjadikan subjek memiliki semangat hidup yang lebih besar karena subjek merasa memiliki tanggung jawab untuk mendidik dan membesarkan anak mereka.

Dukungan sosial juga berperan dalam munculnya perasaan bersyukur pada ketiga subjek. Dukungan sosial berupa support dari teman dekat, orangtua, serta lingkungan disekitar subjek membuat subjek merasa memiliki tempat untuk berbagi saat ada masalah dan membuat subjek merasa berguna. Misalnya dengan berada dilingkungan yang Islami dimana terdapat orang-orang yang religius di dalamnya subjek 2 mendapat kesempatan untuk belajar tentang agama, dengan belajar agama subjek semakin kuat dalam hal internalisasi pentingnya perasaan bersyukur dalam menjalani hidup. Selain itu, adanya dukungan sosial membuat penderita cacat tubuh menjadi merasa diterima di tengah-tengah masyarakat.

Pengalaman religius juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya perasaan bersyukur pada subjek. Pengalaman religius meliputi pengalaman-pengalaman subjek selama hidup, dimana dalam pengalaman tersebut subjek merasakan adanya pertolongan dan kebesaran Allah dalam kehidupan subjek. Pengalaman tersebut kemudian meningkatkan keyakinan subjek terhadap kebesaran Allah dan kekuasaan Allah, sehingga subjek yakin bahwa tidak ada yang tak mungkin ketika Allah berkehendak. Subjek meyakini dengan yakin dan sabar maka dirinya mampu menjalani kehidupan yang saat ini. Dampaknya subjek akan menyerahkan dan mengembalikan segala sesuatunya hanya kepada Allah. Menurut Subandi (2011) sabar diartikan sebagai suatu upaya untuk menahan diri dari sifat yang keras, penderitaan, merasakan kepahitan hidup tanpa menunjukkan

sikap berkeluh kesah. Senanda dengan Astria (2021) menjelaskan bahwa sabar dan syukur bisa saling berkaitan meskipun memiliki makna yang berbeda.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian (Putri, 2023) menunjukkan bahwa kehidupan penyandang disabilitas fisik muslim di Sragen tidak akan pernah terlepas dari sebuah ujian. Sabar dan syukur merupakan ujian. Sabar ujiannya terdapat musibah sedangkan syukur ujiannya terdapat kenikmatan. Ketika penyandang disabilitas fisik mendapat musibah lalu menerima dan menjalani dengan setulus hati maka hal tersebut dikuatkan sabar. Setiap musibah yang dialami oleh penyandang disabilitas fisik pasti ada hikmah dibalikinya, hikmah tersebut dikatakan syukur.

Faktor yang dipengaruhi dengan adanya perasaan bersyukur meliputi sehat secara fisik, meningkatnya kemampuan financial, tidak mudah putus asa, menjalani hidup tanpa beban, menjadi lebih sabar dalam menghadapi anak. Perasaan bersyukur menyebabkan subjek tidak mengeluhkan segala kekurangan yang dimiliki dalam hidup, dengan tidak mengeluh atau meratapi kekurangan tersebut beban pikiran subjek juga akan menurun. Menurunnya beban pikiran berdampak pada kesehatan fisik. Subjek kedua misalnya mengakui bahwa tensi darahnya menurun setelah sering merasakan perasaan bersyukur. Penelitian yang dilakukan oleh Dewanto dan Retnowati (2015) mengemukakan bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diukur dengan menggunakan skala pengalaman positif negatif, kesejahteraan psikologis, dan pikiran positif pada subjek penyandang disabilitas fisik. Meningkatnya kesejahteraan seiring dengan meningkatnya kebersyukuran.

Selain itu, subjek menginternalisasi nilai-nilai islam seperti berbagi kepada orang lain dan mensyukuri hal-hal kecil dalam kehidupan membuat subjek tidak takut untuk kehilangan rejeki. Dengan demikian subjek tidak takut berbagi kepada orang lain. Hal tersebut sebagai wujud dari perasaan syukur subjek. Subjek mengakui bahwa setelah berbagi kepada orang lain subjek justru kerap mendapatkan rejeki yang lebih banyak. Perasaan bersyukur juga berdampak pada bagaimana orangtua memperlakukan anak mereka. Subjek mengakui bahwa setelah merasa bersyukur subjek merasa lebih sabar dalam menghadapi anak. Subjek berusaha mengingat bahwa anak merupakan titipan Allah dan mengingat bahwa subjek telah diberi kesempatan untuk mendapatkan keturunan. Dengan demikian subjek berhati-hati dan berusaha lebih sabar dalam mendidik anak-anak mereka.

KESIMPULAN

Adapun hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa bersyukur merupakan sebuah perasaan dan sikap menerima segala sesuatu yang telah diberikan Allah SWT, dengan cara berusaha mengembalikan segalanya kepada

Allah. Faktor yang mempengaruhi kebersyukuran yakni, iman kepada Allah, keberadaan anak, dukungan sosial (teman, orangtua, dan lingkungan tempat tinggal), pengalaman religius. Sementara manfaat yang diperoleh dari adanya perasaan bersyukur adalah sehat secara fisik, meningkatnya kemampuan financial, tidak mudah putus asa, menjalani hidup tanpa beban, menjadi lebih sabar dalam menghadapi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyyah, I. Q. (2010). *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Al-Munajjid, M. B. S. (2006). *Silsilah Amalan Hati: Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Introspeksi Diri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara'*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Astria, N. (2021). Pendidikan Sabar dan Syukur dalam QS. AL Baqarah Ayat 152- 153 dan QS. Ibrahim Ayat 5-7.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Dewanto W & Retnowati. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gadjah Mada Journal Of Profesional Psychology*, Vol 1 (1), 33-47.
- Froh, J. J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *The Psychologist*, 16 (3), 18-20.
- Kementrian Sosial Republik Indonesia. (2020). Kemensos Dorong Aksesibilitas Informasi Ramah Penyandang Disabilitas.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. 2006. Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16.
- Miller, L. Bansal, R., Wikramaratne, P., Hao, X., Tenke, C. E., Weissman, M. M., & Patterson, B. S. (2013). Neuroanatomical Correlates of Religiosity and Spirituality; A Study in Adults At High and Low Familial Risk for Depression. *JAMA Psychiatry*. <http://dx.doi.org/10.101.jamapsychiatry.2013.3067>
- Muhibbuddin, M. (2019). *Terapi & Muhasabah Hati*. Yogyakarta: Mueeza.
- Putri, AR. (2023). Kebersyukuran pada Penyandang Disabilitas Fisik Muslim di Sragen. (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta: Surakarta) diakses dari http://eprints.iain-surakarta.ac.id/3536/1/Full%20Teks_181131007.pdf

- Putri, D. W. L., & Rosiana, I. (2017). Kebersyukuran pada penyandang cacat di Yogyakarta. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 82– 94.
- Subandi. (2011). 130454-ID-sabar-sebuah-konsep-psikologi. Fakultas Psikologi, 98 Universitas Gadjah Mada, 38(2), 215–227.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing.. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–451.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping Style As A Psychological Resource of Grateful People. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9) 1076–1093.