

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti pernah mengalami berbagai permasalahan dalam hidup¹. Masalah yang terjadi tentu mempunyai jenis, kapasitas dan intensitas permasalahan yang berbeda-beda. Beberapa masalah bisa diselesaikan dengan sendirinya dan dapat diselesaikan dalam kurun waktu yang singkat akan tetapi, sebaliknya apabila permasalahan itu tidak bisa diatasi dengan baik dan terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berdampak pada gangguan emosionalnya.² Masalah yang sering dialami individu yakni masalah psikologis. Ada banyak masalah yang berhubungan dengan masalah psikologis diantaranya seperti: cemas, ketakutan, stres, depresi bahkan perasaan tidak bahagia.

Berdasarkan hasil penelitian Ragil Budi Prabowo dan Hermien Laksmiwati menyatakan bahwa Indonesia mendapat urutan ke-92 pada *ranking of happiness* pada tahun 2019 dimana tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia masih rendah.³

Manusia sebagai makhluk sosial tentunya menginginkan kebahagiaan, karena kebahagiaan merupakan salah satu indikator kesejahteraan. Kebahagiaan dalam istilah psikologi dinamakan (*authentic happiness*). kebahagiaan juga merupakan bagian yang penting dalam kehidupan manusia dan merupakan suatu keadaan yang ingin dicapai oleh semua kalangan bahkan diberbagai lapisan masyarakat. Kebahagiaan bukan semata-mata

¹ Fita Jufri, *urgensi syukur untuk mengatasi problem psikologis dalam islam*, skripsi, (jurusan manajemen pendidikan islam (MPI) fakultas tarbiyah dan keguruan, universitas islam negeri imam bonjol padang, 2018), h. 1

²Baldi Bukhori, *Kesehatan Mental, Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas Dan Kebermaknaan Hidup*, (Jurnal Psikologika Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, 2006), Vol. XI, No. 22, h. 93.

³ Ragil Budi Prabowo dan Hermien Laksmiwati, *hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya*, jurnal, (jurusan psikologi, FIP, Unesa), Vol, 7. Nomor 1. 2020, h. 2

hanya berfokus terhadap perasaan senang, baik atau luar biasa akan tetapi juga perasaan baik secara sosial, fisik, emosional, psikologis bahkan spiritual⁴.

Keadaan bahagia yang dimiliki oleh seseorang sangatlah menyenangkan dan menentramkan dan memberikan dampak baik terhadap hidupnya kearah yang lebih positif sehingga membuat manusia banyak yang ingin merasakannya. Individu yang bahagia mampu memiliki motivasi dalam dirinya agar selalu semangat, bekerja lebih baik, selalu berfikir positif penuh perhatian, memiliki hati yang tenang dan mampu menyelesaikan masalah dengan tepat dan dengan pemikiran yang lebih luas⁵.

Dalam Al-Qur'an bahagia adalah terjemahaan dari bahasa arab yaitu *as'saadah*, yang berarti memperoleh kebahagiaan atau kemujuran. konsep kebahagiaan dalam psikologi Qurani merupakan suatu keadaan yang membuat individu bisa menikmati karunia yang diberikan oleh Allah SWT dengan penuh ketaatan dan kepasrahan. Maka tak heran jika konsep kebahagiaan dalam psikologi Qur'ani tidak hanya mengarah pada seberapa banyak harta atau kekayaan saja melainkan lebih kepada keikhlasan dan ketaatan serta memiliki sifat qonaah (hati yang merasa cukup). Seperti dalam hadist Nabi dan ayat Al-Qur'an:

لَيْسَ الْغِنَىٰ عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ ، وَلَكِنَّ الْغِنَىٰ غِنَى النَّفْسِ

Artinya: “Yang namanya kaya (*ghina*) bukanlah dengan banyaknya harta (atau banyaknya kemewahan dunia). Namun yang namanya *ghina*’ adalah hati yang selalu merasa cukup.” (HR. Bukhari dan Muslim)

فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ

⁴ Alissa Rosi Sativa dan Avin Fadilla Helmi, *syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja*, jurnal, (Fakultas psikologi, Universitas Gadjah mada), h.1.

⁵ Raudah, *pengaruh syukur dan pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren*, skripsi, (Fakultas psikologi, universitas islam negeri sultan kasim riau, 2019), h. 5

Artinya: “Adapun orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, maka mereka ditaman (Surga) bergembira”(QS. Ar-Rum: 15).

Maka dari itu, banyak manusia yang berlomba-lomba untuk memperoleh kebahagiaan dan meningkatkan level kebahagiaan tersebut agar mencapai tahapan kebahagiaan yang sejati (*authentic happiness*) dan hakiki ketika diakhirat kelak.

Banyak faktor yang dapat membuat manusia merasakan kebahagiaan misalnya, ada yang bahagia karena materi, kepuasan hidup, bahagia ketika mendapat nikmat, dan bahagia jika bisa beribadah kepada Allah. Namun, dari sekian banyak faktor yang paling menentukan kebahagiaan, ialah rasa syukur⁶. Pengaruh syukur yang dimiliki oleh seseorang merupakan salah satu indikator untuk mencapai kebahagiaan (*authentic happiness*)⁷. Seperti firman Allah dalam (QS. Ibrahim: 7).

وَادِّ تَادِدَنَّ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

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”.

Dimensi syukur memiliki daya tarik yang sangat besar terhadap kehidupan seseorang agar selalu bahagia.⁸ Oleh karena itu, Syukur dalam islam sangat menekankan pada pribadi manusia yang senantiasa tunduk dan taat akan ajaran yang diperintahkan Allah dan menjauhi larangannya serta tidak lupa akan nikmat yang telah diberikan Allah kepadanya.

Imam Al-Ghazali mengatakan kebersyukuran ialah mengetahui bahwa nikmat yang ada berasal dari Allah, perasaan bahagia karena mendapatkan suatu kenikmatan tersebut,

⁶ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 269.

⁷ Uun zulfina, *menulis gratitude letter untuk meningkatkan happiness pada orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK)*, jurnal, vol. 1 No. 1 Juli 2017, h. 25

⁸ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h.268.

sehingga menggunakan nikmat tersebut untuk tujuan yang ditentukan dan hal yang disenangi oleh pemberi nikmat yaitu Allah SWT⁹.

Syukur atau *gratitude* dalam psikologi positif juga diartikan sebagai regkognisi positif ketika menerima sesuatu yang menguntungkan atau suatu sifat berterima kasih yang mengarah pada pengembalian kebaikan. Syukur sering kali dilakukan apabila ada seseorang yang memberikan suatu hadiah sehingga kebaikan itu harus dibalas dengan rasa syukur¹⁰. Syukur dalam psikologi positif menitikberatkan pada perasaan atau emosi positif yang mendorong manusia untuk saling berbagi terhadap sesama sebagai bentuk penghargaan terhadap kerja keras selama ini dilakukan tanpa mengharap dipuji atau dihargai¹¹.

Berdasarkan latar belakang tersebut, bahwasannya alasan peneliti tertarik mengambil judul penelitian ini dikarenakan syukur dan kebahagiaan merupakan suatu emosi positif yang saling berhubungan. Moahmmad Takdir dalam bukunya mengutip teori Robert Emmons yang menyatakan bahwa kualitas kebahagiaan seseorang sangat ditentukan oleh ungkapan rasa syukur dan terima kasih yang dilakukan secara terus menerus dalam kehidupan sehari-hari. Penelitiannya membuktikan bahwa perasaan senang dan gembira atau perasaan puas terhadap pencapaian hidup akan meningkat sebanyak 25% apabila seseorang mengucapkan rasa syukur¹².

Akan tetapi permasalahannya zaman sekarang perilaku syukur ini sering kali terabaikan dan kurang mendapat perhatian dari berbagai kalangan. Perilaku kebebasan membuat manusia modern saling bermewah-mewahan dan saling menunjukkan sikap acuh tak acuh kepada manusia lainnya dan memiliki ambisi yang tinggi dengan

⁹ Alddino Gusta Rachmadi, dkk, *kebersyukuran: studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi islam*, (jurnal pemikiran dan penelitian psikologi, fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya, universitas islam indonesia, yogyakarta, 2019), Vol. 24 No. 2, h. 121

¹⁰ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 23.

¹¹ *Ibid*, h.21.

¹² *Ibid*, h. 267

kehidupan dunia. Prilaku kebebasan dan keangkuhan inilah yang membuat manusia ingin menjadi seperti manusia lainnya dan apabila keinginannya tidak terpenuhi hal inilah yang mengakibatkan seseorang menjadi tidak bahagia, cemas, stres atau bahkan memiliki perasaan tidak bahagia.¹³ menurut Mohammad Takdir manusia pada zaman sekarang memiliki sifat rakus dan perasaan yang tidak puas dalam mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya dengan berbagai macam cara ia lakukan agar keinginannya bisa terpenuhi misalnya dengan semakin maraknya prilaku korupsi yang dilakukan oleh pejabat negara merupakan cerminan dari orang-orang yang tidak pandai bersyukur kepada tuhan yaitu Allah.¹⁴

Hal ini terbukti dengan banyaknya fenomena mengenai rasa syukur yang masih minim dilakukan dikalangan masyarakat seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Ragil Budi Prabowo dan Hermien Laksmiwati hasil studi pendahuluan yang mereka lakukan menyatakan bahwa tingkat syukur dikalangan masyarakat masih sangat rendah. 7 dari 15 masyarakat memiliki tingkat syukur yang rendah. Masyarakat cenderung tidak puas diri dengan apa yang tidak ia miliki dan merasa tidak bersyukur apabila sesuatu yang ia kehendaki tidak bisa tercapai.¹⁵

Indikator seseorang dapat dikatakan tidak bersyukur juga bisa karena gejala depresi hal ini ditandai dengan semakin banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi diIndonesia yang merupakan salah satu dampak dari prilaku tidak bersyukur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ida Fitri Shobihah saat ini diperkirakan 350 juta orang di Indonesia

¹³ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 3.

¹⁴ *Ibid*, h. 7.

¹⁵ Ragil Budi Prabowo dan Hermien Laksmiwati, *hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya*, jurnal, (jurusan psikologi, FIP, Unesa), Vol, 7. Nomor 1. 2020, h. 2

terkena penyakit depresi dan setiap harinya kurang lebih 150 orang bunuh diri akibat dari depresi.¹⁶

Prilaku syukur merupakan salah satu bentuk kecerdasan spiritual yang bisa memberikan energi dahsyat bagi seseorang dalam memperoleh ketenangan, kedamaian serta kebahagiaan. Energi yang terdapat dalam zona syukur jika diimplementasikan secara berulang-ulang dan dilakukan setiap hari secara terus-menerus diharapkan bisa membuat seseorang tegar dalam menjalani kehidupan serta mampu menjadikan kegagalan sebagai modal meraih kesuksesan, musibah sebagai ujian, kecemasan menjadi ketenangan, marah menjadi senyuman, dan kekayaan menjadi ladang memperbanyak amal.¹⁷

Sehingga hal inilah yang membuat penulis tertarik ingin mengkaji lebih dalam mengenai **“Metode Syukur Untuk Memperoleh Kebahagiaan: Studi Analisis Buku Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*) Karya Mohammad Takdir”**.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis buat, mengingat waktu dan keterbatasan peneliti, maka peneliti membatasi penelitian ini hanya sampai pada penerapan metode syukur dalam memperoleh kebahagiaan.

C. Rumusan masalah

1. Bagaimana konsep syukur menurut buku psikologi syukur suplemen jiwa untuk menggapai kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) syukur karya Mohammad Takdir?

¹⁶ Ida Fitri Shobihah, *kebersyukuran (upaya membangun karakter bangsa melalui figur ulama)*, (jurnal Dakwah, Vol. XV, No. 2 Tahun 2004), h. 385.

¹⁷ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Dalam Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2018), h. 7

2. Bagaimana konsep kebahagiaan menurut buku psikologi syukur suplemen jiwa untuk menggapai kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) syukur karya Mohammad Takdir?
3. Bagaimana metode syukur dalam memperoleh kebahagiaan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis buat, maka tujuan utama dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep syukur menurut buku psikologi syukur karya Mohammad Takdir
2. Untuk mengetahui bagaimana konsep kebahagiaan menurut buku psikologi syukur karya Mohammad Takdir
3. Untuk mengetahui bagaimana metode syukur dalam memperoleh kebahagiaan

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis buat, adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu, terlebih khususnya pada bidang bimbingan konseling, bimbingan konseling islami, psikologi agama, dan psikologi positif

2. Secara Praktis

- a. Bagi konselor, diharapkan dapat menjadi wawasan dan pengetahuan sebagai salah satu upaya untuk mengembangkan ilmu konseling dengan metode syukur .
- b. Bagi psikolog, ditujukan sebagai salah satu masukan untuk membantu meningkatkan kebahagiaan (*Authentic Happiness*).

- c. Bagi da'i, sebagai salah satu sumber rujukan metode berdakwah dengan tema bersyukur.
- d. Untuk peneliti lainnya yang akan membahas permasalahan syukur untuk meningkatkan kebahagiaan sehingga dapat menjadi salah satu referensi.

F. Sistematika Penulisan

Agar penyusunan penelitian dapat terarah, sistematis dan agar lebih mudah dipahami, maka penulis secara umum mendeskripsikan sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, pada bab ini, peneliti memaparkan tentang latar belakang mengenai alasan penulis ingin menganalisis metode syukur untuk memperoleh kebahagiaan karya dari Mohammad Takdir. Selanjutnya ada rumusan masalah dimana terdapat beberapa pertanyaan yang kemudian dapat dirumuskan untuk tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, dan metodologi penelitian.

BAB II Tinjauan Pustaka, pada bab ini peneliti menjelaskan tentang penelitian sebelumnya, serta teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian yang nantinya akan dipergunakan dalam menganalisis permasalahan yang ada. Adapun kajian teori yang akan dibahas yaitu tentang syukur perspektif islam dan psikologi dalam meningkatkan kebahagiaan.

BAB III Metode Penelitian, pada bab ini penulis akan mencari data agar dapat menyelesaikan penelitiannya, oleh karena itu pada bab ini seorang peneliti harus menggunakan beberapa langkah untuk mempermudah dalam mencari data tersebut, diantaranya: jenis penelitian, pendekatan penelitian, jenis dan sumber data, metode pengambilan data, metode pengolahan dan analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, pada bab ini peneliti mengelola data yang telah diperoleh, baik data pokok maupun data penunjang dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang telah dirumuskan pada rumusan masalah.

BAB V Penutup, bab ini merupakan bagian akhir dalam sistematika penulisan laporan penelitian, pada bab ini menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran serta hasil dari penelitian. Dan juga disertakan dengan daftar pustaka serta lampiran yang diperlukan