

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode syukur dalam memperoleh kebahagiaan. Berdasarkan analisis maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

- 1) Konsep syukur menurut Mohammad Takdir merupakan faktor yang sangat penting yang menekankan pada pribadi manusia yang selalu tunduk dan taat kepada ajaran agama, ketika mendapatkan nikmat ia selalu bersyukur dan menggunakan nikmat tersebut di jalan Allah, menurutnya ia mengatakan bahwa syukur merupakan salah satu ciri kepribadian seseorang yang mengarah pada hal yang positif untuk saling berbagi sesama manusia ketika mendapatkan suatu kenikmatan.
- 2) Konsep kebahagiaan yang paling terpenting yaitu kebahagiaan *jasadiyah* dan *rohaniyah* menurut Mohammad Takdir kebahagiaan *rohaniyah* ialah kebahagiaan yang dialami oleh individu ketika merasakan qonaah (hati yang merasa cukup) sehingga kebahagiaan selalu datang menghampiri hidupnya. Oleh karena itu, Mohammad Takdir mengatakan bahwasannya kebahagiaan itu tidak mudah didapatkan baik itu kebahagiaan di dunia ataupun di akhirat melainkan harus melalui kerja keras dan semangat.
- 3) Cara memperoleh kebahagiaan itu dapat ditempuh dengan berbagai macam metode, menurut Mohammad takdir langkah awal agar dapat memperoleh kebahagiaan dengan metode syukur harus dimulai dari hal

yang sederhana dan dilakukan secara terus menerus. Adapun metode syukur dapat memperoleh kebahagiaan yaitu dengan cara bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan dan diiringi dengan latihan bersyukur dimulai dari hal yang sederhana seperti mengucapkan alhamdulillah, membuat sistem pengingat, menciptakan syukur dialam terbuka, melakukan stimultan, meditasi, dan menuliskan ucapan terima kasih dan ditambah lagi dengan penanaman rasa syukur misalnya, dilakukan dengan cara menggali apa saja yang menjadi pikiran menjadi tidak bersyukur, memutuskan pikiran yang membuat tidak bersyukur, kemudian mengganti pikiran tidak bersyukur menjadi cara yang positif setelah itu mengimplementasikannya dalam kehidupan dan intervensi serta strategi untuk menciptakan rasa syukur

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas maka penulis sangat mengarpakan masukan dan juga kritik yang membangun guna untuk menyempurnakan penelitian ini dimasa yang akan datang, adapun beberapa saran yang peneliti jadikan perhatian khusus dalam penelitian selanjutnya terkait dengan penelitian ini, yaitu:

- 1) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas lagi penelitian ini agar dapat menemukan metode-metode lain yang berkaitan dengan syukur untuk memperoleh kebahagiaan
- 2) Bagi masyarakat, agar dapat memiliki pengetahuan luas terkait pentingnya prilaku syukur dalam kehidupan dari berbagai aspek.

- 3) Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan jalan keluar bagi seseorang yang ingin memperoleh kebahagiaan.