

Peran Rasa Syukur dalam Meningkatkan Kualitas Hidup

Dhian Riskiana Putri¹, Anniez Rachmawati M²

^{1,2}Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta
e-mail: ¹dhianrp@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran rasa syukur dalam meningkatkan kualitas hidup pada keluarga Bapak W. Rasa syukur dipercaya dapat menjaga hal-hal yang positif sehingga lebih mudah menerima dan melakukan hal-hal yang positif dalam kehidupan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode studi kasus sebagai cara penelitian dalam pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi sebagai cara mengumpulkan data dan peneliti sendiri sebagai alat untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui rasa syukur yang dimiliki oleh Bapak W mampu menghargai keterbatasan yang pada akhirnya juga dapat menjalani kehidupan dengan bahagia. Ungkapan rasa syukur atas semua kenikmatan yang dirasakan akan mengaktifkan seluruh potensi yang ada di dalam diri untuk melakukan aktivitas yang positif semata-mata karena rasa terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas semua kemudahan dan kenikmatan yang dirasakan.

Kata Kunci: syukur, kualitas hidup

Abstract

Research is aimed to know the role of gratitude to improve the quality of life of Islamic on the Pak "W" family. A feeling of thankfulness believed to keep things positive so that more receptive and do things that positive in life. Methods used in this research using methods case study as a way of research in qualitative approach. This research using interviews and observation as a way to collect and researchers own as a means to collect the data. The results showed that through gratitude, Mr. W was able to appreciate his limitations which in the end could also lead a happy life. An expression of gratitude for all the pleasure of being perceived will activate all the potential that exists within the self to do an activity that is positive solely because of thanks to God the almighty, above all of ease and pleasure which is perceived.

Key word: *gratitudes, quality of life*

Pendahuluan

Realitas yang dihadapi memang seringkali tidak sesuai dengan harapan, semakin banyak tekanan dan tantangan hidup semakin memancing individu untuk lebih sering mengeluh daripada bersyukur. Bersyukur artinya berterima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas nikmat dan kemurahan-Nya walaupun harus menerima cobaan dalam bentuk kesulitan, hati yang penuh rasa syukur akan berusaha memperhatikan orang yang dalam keadaan lebih sulit. Pada saat itulah kita dapat merasakan sudah mendapatkan nikmat tidak terhingga dan merasa jauh lebih beruntung, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan bahagia (Hartati, 2018). Individu yang bersyukur mampu memaknai diri mereka sebagai seorang yang sadar dan berterimakasih atas anugerah Tuhan, pemberian orang lain, dan menyediakan

waktu untuk mengekspresikan rasa terima kasih pada kondisi apapun. Oleh sebab itu rasa syukur dapat dijadikan sebagai kekuatan dan keutamaan positif yang dapat mengarahkan kehidupan manusia ke arah yang lebih baik.

Sebelumnya, Seligman (2005) menyebutkan bahwa orang yang banyak bersyukur akan memiliki kecenderungan lebih bahagia dengan kondisi kesehatan yang lebih baik. Selain itu, Bono dan Polak (2007) menjelaskan dari hasil penelitiannya bahwa dengan bersyukur seseorang tidak akan memiliki sifat materialistik karena sudah merasa terpenuhi kebutuhan dasar psikologisnya sehingga dapat menjalani hidup dengan tenang, penuh penerimaan terhadap apa yang dimiliki, tidak membandingkan kehidupan orang lain dalam segala hal termasuk materi, pekerjaan, kekayaan, tempat tinggal dan sebagainya.

Audi, dkk (2017) dari penelitiannya menyatakan bahwa faktor lokasi tempat tinggal juga berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup yang dimiliki oleh seseorang. Individu yang tinggal di kota kecil atau lingkungan pedesaan akan memiliki nilai kualitas hidup terkait kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tinggal di kota besar.

Desa Kelipan berada di Kelurahan Gagaksipat Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali, merupakan sebuah desa dengan mayoritas warga bekerja dan berprofesi sebagai buruh. Perlu dipahami bahwa buruh menurut wikipedia.com adalah individu yang berkerja pada usaha perorangan dan di berikan imbalan kerja secara harian maupun borongan sesuai dengan kesepakatan kedua belah pihak, baik lisan maupun tertulis, yang biasanya imbalan kerja tersebut diberikan secara harian. Salah satunya keluarga Bapak W yang memang sudah turun temurun berprofesi sebagai buruh, namun dengan rutinitas yang di jalani cukup monoton atau pun penghasilan yang tidak menetap, berdasarkan hasil pengamatan awal bahwa keluarga Bapak W tetap ikhlas untuk menjalani kehidupan dengan sepenuh hati.

Ditambahkan dengan hasil wawancara awal dengan keluarga Bapak W menjelaskan jika bersyukur atau mengeluh itu bukan di tentukan oleh keadaan. Karena bukan keadaan yang membuat kita menjadi seperti apa, tetapi kitalah yang menentukan keadaan di sekitar kita, bersyukur atau mengeluh juga tidak ditentukan oleh kepemilikan, karena kepemilikan itu sifatnya sementara.

Hal ini sesuai dengan teori bersyukur merupakan soal pikiran dan cara pandang terhadap beragam pengalaman hidup yang dijalani dan dialami. John C. Maxwel (2011) menuliskan bahwa sesungguhnya medan peperangan terbesar berada di pikiran seseorang. Karena pikiran itu sangat kuat dan dapat mempengaruhi kehidupan, termasuk di dalamnya soal bersyukur atau mengeluh dalam hidup.

Keluarga Bapak W mengatakan bahwa orang yang sangat sulit bersyukur pertamanya karena tidak dapat mencukupkan diri dengan apa yang ada. Memang jika dirasakan setiap harinya apa yang diperoleh belum sepenuhnya didapatkan, namun karena bersyukur dapat menyadari dengan sungguh-sungguh apa yang sudah dimiliki adalah anugerah dan tidak terlalu memikirkan yang belum dimiliki. Bersyukur dapat dipraktekkan hanya ketika mampu menghitung dan menghargai apa yang sudah didapatkan dan bukan menyesalkan tentang apa yang belum bisa didapatkan.

Ketika seseorang berusaha untuk meningkatkan rasa syukur terhadap Tuhan, maka hati yang penuh rasa syukur cenderung mengingat kejadian yang menyenangkan. Orang yang selalu bersyukur juga lebih fokus terhadap hal-hal yang positif, sehingga lebih mudah menerima dan melakukan hal-hal yang positif dalam hidup. Sesuai dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa rasa syukur merupakan suatu bentuk emosi atau perasaan yang akan berkembang menjadi suatu sikap, kebiasaan, dan kepribadian yang pada akhirnya akan mempengaruhi seorang individu dalam merespon suatu situasi tertentu (Emmons dan McCullough, dalam Indah, 2010).

Penelitian terdahulu oleh Synder & Lopez (2002) menjelaskan bahwa rasa syukur merupakan inti dari spiritual dan pengalaman religius. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa melalui pelatihan kebersyukuran, seorang individu akan dapat merasakan hidup yang lebih memuaskan, lebih bermakna, dan lebih produktif. Selanjutnya, Seligman (2005) menekankan bahwa kecenderungan untuk bersyukur lebih banyak dilakukan oleh individu yang terlibat secara teratur dalam acara keagamaan, serta lebih intens bergabung dalam kegiatan-kegiatan religi. Hasil penelitian) menunjukkan individu yang religius lebih bahagia dan lebih puas dalam menjalankan kehidupan.

Berdasarkan komunikasi diawal kedatangan peneliti dengan keluarga Bapak W, dan apa yang telah diketahui peneliti mengenai kondisi geografis wilayah tempat tinggal subjek serta teori mengenai syukur dalam meningkatkan kualitas hidup yang islami, peneliti memberikan diagnosis bahwa keluarga Bapak W telah mampu menciptakan rasa syukur tersebut di keluarga beliau. Namun, untuk lebih mendalami dan memaknai rasa syukur dalam meningkatkan kualitas hidup pada keluarga Bapak W, peneliti melakukan wawancara dan observasi serta dokumentasi pada keluarga tersebut.

Metode

Dalam penelitian ini, pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif. Menurut Flick (2004) kualitatif mendeskripsikan kehidupan melalui sudut pandang pelaku. Penelitian kualitatif dapat difokuskan pada kelompok kecil dari masyarakat. Penelitian ini menggunakan Studi Kasus sebagai teknik inquiri. Menurut Creswell (2007), studi kasus yang digunakan sebagai inquiri dalam suatu penelitian kualitatif meliputi: eksplorasi oleh peneliti, batasan waktu yang digunakan, detail penelitian dan kedalaman data yang dikumpulkan berupa keragaman sumber informasi dan deskripsi dari laporan kasus.

Pada penelitian ini, sumber data diperoleh dari Keluarga Bapak W yang terdiri dari Bapak W, istri serta dua anak sebagai informan pelaku. Penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi sebagai cara mengumpulkan data dan peneliti sendiri sebagai alat untuk mengumpulkan data. Selain itu juga menggunakan dokumentasi. Analisis yang akan dilakukan adalah menggunakan analisis kategorisasi atau tema dari teori yang telah dipaparkan sebelumnya dan diagnosis yang telah dilakukan oleh peneliti pada hasil penelitian yang telah diperoleh di lapangan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dan observasi pada bulan Oktober 2022 di kediaman Bapak W, diperoleh beberapa data sebagai berikut:

1. Keluarga subjek merupakan bagian dari penduduk di Desa Kelipan Kelurahan Gagaksipat Kecamatan Ngemplak Boyolali, yang terdiri dari Bapak W, istri dan kedua anak remaja serta satu anak balita. Sehari-hari kehidupan mereka ditopang melalui hasil dari lima ladang yang mereka miliki dan kelola. Empat ladang merupakan warisan turun temurun dari keluarga Bapak W, dan satu ladang adalah warisan dari keluarga istri. Adapun hasil ladang keluarga beliau berupa: beras, ketela, jagung, dan kacang tanah. Disamping itu, keluarga ini juga memiliki ternak sapi dan kambing di ladang. Hasil pertanian ini sangat dipengaruhi oleh musim, sehingga penghasilan yang dimiliki oleh keluarga subjek tidak tetap per bulannya. Untuk mengantisipasi ini, dilakukan pengelolaan hasil sehingga tidak semua hasil pertanian dijual, beberapa seperti beras dan ketela dikonsumsi sendiri, dan terkadang disimpan untuk “nyumbang” saat ada hajatan yang dilakukan oleh tetangga.
2. Beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi oleh keluarga Bapak W adalah kebutuhan keamanan (perbaikan/pembangunan rumah), dan kebutuhan sandang-pangan, kebutuhan pendidikan anak. Kedua anak subjek saat ini menempuh pendidikan tinggi, yang satu anak pertama laki-laki kuliah di salah satu kampus swasta di Solo sedangkan adiknya perempuan kuliah di salah satu kampus negeri di Solo, keduanya kuliah dengan mendapatkan beasiswa. Meskipun demikian, Bapak W tetap harus mempersiapkan pengeluaran untuk kebutuhan lainnya setiap hari, serta satu lagi anak perempuan yang masih balita. Saat dulu pembangunan rumah, Bapak W hanya mempersiapkan material yang diperlukan untuk membangun rumah kecuali kayu (mengambil dari pohon yang ada di ladang), sedangkan pengerjaan dilakukan bersama-sama dengan warga dan istri menyiapkan makanan untuk para pekerja.
3. Di dalam kehidupan sehari-hari, Bapak W berperan dalam mengurus ladang dan istri bertanggung jawab atas segala urusan rumah tangga serta menjaga anak-anak, juga ikut membantu di ladang setelah pekerjaan di rumah selesai. Terkadang merasa bosan dan memiliki keinginan untuk berlibur ke luar daerah, namun beliau mengatakan bahwa hal tersebut tidak terlalu penting bila tidak ada tujuan. Kesempatan ke luar rumah seringkali didapatkan bersama-sama warga saat menjenguk tetangga yang sakit dan dirawat di Rumah Sakit Umum di kota.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini diperoleh bahwa keluarga Bapak W di dalam kesehariannya mencoba untuk tetap bersyukur dan ikhlas dalam menjalani hidup. Masing-masing anggota keluarga beraktivitas dan berusaha memaksimalkan peran di dalam keluarga, dan kemudian membantu anggota keluarga yang lain dalam mengerjakan tugasnya. Selain itu senantiasa menghargai setiap pengalaman yang telah dilalui dan mampu bersyukur atas hal-hal yang dimiliki. Serta, memiliki sikap atas apa yang harus dilakukan dalam keseharian

dan memiliki cara tersendiri dalam menata kehidupan keluarga untuk berusaha melakukan sesuai dengan tatanan peran masyarakat sosial.

Hal ini juga serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Emmons, & McCullough (2004) yang menjelaskan bahwa bersyukur membantu seseorang dalam menjaga relasi sosial yang suportif. Individu yang bersyukur akan melakukan aksi prososial sebagai cara mengekspresikan rasa syukur yang lambat laun akan dapat meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain, sehingga berdampak kepada peningkatan relasi sosial pada diri seseorang.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di lapangan, maka dapat kesimpulan penelitian mengenai peran rasa syukur dalam meningkatkan kualitas hidup pada keluarga Bapak W bahwa hati yang penuh rasa syukur akan berusaha memperhatikan orang yang dalam keadaan lebih sulit. Pada saat itulah kita dapat merasakan sudah mendapatkan nikmat tidak terhingga dan merasa jauh lebih beruntung. Maka dari itu seseorang wajib membiasakan diri bersyukur kepada Tuhan YME setiap hari atas segala yang dimiliki, entah berupa kebahagiaan, kesedihan, keberhasilan. Hal ini mampu menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan oleh peneliti di awal. Untuk keluarga Bapak W, diharapkan mampu lebih terbuka lagi dalam menyikapi pengalaman-pengalaman yang telah dilalui dan dirasakan. Selain menerima dan mensyukurinya, juga diperlukan suatu pemikiran terbuka dan kreatif demi pencapaian taraf hidup yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Audi, G. Dkk. 2017. Factors affecting health-related quality of life in hospitalized patients with heart failure. *Cardiol Res Pract*. Volume 2017, Article ID 4690458, 12 Pages.
- Bono, G., & Polak, E. L. 2007. Gratitude and materialism: Divergent links to relational well-being. Manuscript in preparation
- Creswell, JW. 2007. Qualitative inquiry and research design: choosing among five approach. London: Sage Publications.
- Indah. 2010. Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan Proactive Coping pada Survivor Bencana Gunung Merapi. Proposal Penelitian. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- John C. Maxwel. 2011. Berpikir Lain dari Biasanya. Yogyakarta: CV Kharisma Persada
- Linley, P. A., & Joseph, S. 2004. Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley & Sons
- Seligman, M.E.P. 2005. Menciptakan kebahagiaan dengan Psikologi Positif Authentic Happiness. Bandung: P.T. Mizan Pustaka.
- Uwe, Flick, dkk. 2004. A companion to qualitative research. London: Sage Publications.