

---

# KEBERSYUKURAN DAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA MAHASISWA

Fauziah Utami Gumilar  
Qurotul Uyun

*Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*

## *Abstract*

*This reseach was aimed to examine the relation between gratitude and the meaning of life with proposed hypothesis that the more gratify individuals, the more meaningful the life would be. Respondents were 110 college students from private university in Yogyakarta. 2 scales utilized to collect data were Gratitude Scale and Life Regard Index (Battista and Almond, 1973). Data then analyzed using product moment statistical method from Pearson. The result show that gratitude was positively correlated with the meaning of life. The higher respondents' level of gratitude the more meaningful the life they experienced so far and vice versa ( $r = 0,490$ ;  $p = 0,05$ ).*

**Keywords:** *Kebermaknaan hidup, kebersyukuran.*

Manusia modern mengalami permasalahan kebermaknaan hidup karena beberapa hal, di antaranya ialah tekanan yang amat berlebihan kepada segi material kehidupan. Kemajuan dan kecanggihan cara dalam mewujudkan keinginan memenuhi hidup material yang merupakan ciri utama zaman modern ternyata harus ditebus manusia dengan ongkos yang amat mahal, yaitu hilangnya kesadaran makna hidup yang lebih mendalam (Madjid, 1996)

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan hidup. Riset-riset sendiri cenderung menyetujui bahwa kebermaknaan sangat penting dalam kehidupan seseorang. Jika hidup kurang bermakna maka akan individu cenderung mengalami psikopatologi, kesehatan menurun, adanya ide atau keinginan untuk bunuh diri. Pada kelompok tertentu seperti pasien skizofrenia dan narapidana diketahui memiliki kebermaknaan hidup yang rendah. Kebermaknaan hidup yang rendah juga

berkorelasi pada kecendrungan neurotis, kecemasan, dan anomia (O'Connor & Chamberlain, 1996).

Sebaliknya, individu yang kebermaknaan hidupnya tinggi diketahui mempunyai korelasi positif terhadap meningkatnya harga diri dan terbukanya pandangan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup mempunyai tempat yang sangat penting sebagai salah satu hal yang menjadikan manusia berfungsi penuh. Para peneliti menyimpulkan bahwa kebermaknaan diasosiasikan dengan kesehatan fisik dan mental yang baik, sedangkan kebermaknaan hidup yang rendah diasosiasikan psikopatologi (O'Connor & Chamberlain, 1996).

Adanya tindakan bunuh diri sebagai akhir hidup menunjukkan individu tidak memenuhi hidupnya dengan makna dan selalu merasa bersalah atas hidupnya sendiri (Koeswara dalam Lian, 1996). Ketidakbermaknaan hidup sebagai akibat tidak mampunya individu memaknai hidupnya, ketidakjelasan tujuan hidup dan

ketidaktahuan individu mengenai apa yang sebenarnya menjadi harapan dalam hidup menjadi pemicu timbulnya tindakan dan perilaku bunuh diri.

Frankl (1985) mengemukakan bahwa kebermaknaan hidup dapat dicapai melalui pengalaman spiritual. Frankl menekankan bahwa pengalaman spiritual membentuk dan memuaskan *will to mean* (kehendak untuk hidup bermakna).

Secara spiritual, rasa syukur adalah pengingat manusia akan penciptanya, Allah SWT, yang memberikan segala bentuk nikmat dan karunianya pada hamba-Nya. Pada kondisi ini, di mana Muslim mengingat Allah, sang Penciptanya, Islam menawarkan kemungkinan hidup yang penuh makna karena selalu bersyukur, dan membuat manusia semakin bertakwa pada Allah SWT untuk menghadapi berbagai tantangan dan cobaan yang ada di dunia ini. Bersyukur inilah yang akan mengantarkan seseorang pada sikap pasrah dan mengikuti ajaran-Nya sehingga individu akan menemukan makna hidup, namun kenyataannya terjadi krisis mengenai kebermaknaan hidup di mana manusia modern yang terlalu mementingkan materialisme sebagai pusat kehidupan sehingga individu menjadi berlebihan secara materi.

Dalam penelitian ini, peneliti menitikberatkan pada teori yang dikemukakan Battista dan Almond (1973) yang menyimpulkan teori-teori sebelumnya. Battista dan Almond menyatakan bahwa individu yang mengalami kebermaknaan dalam hidupnya mempunyai kesadaran dan kemampuan yang terstruktur sehingga

mampu membentuk kerangka atau gambaran dari tujuan hidupnya. Individu merasa hidup ada hubungannya dengan pemenuhan konsep tujuan hidup dan pemenuhan ini dirasakan sebagai bentuk signifikansi atau integrasinya. Pendekatan teori ini juga memasukkan perspektif relatif dalam kebermaknaan hidup. Menurut perspektif ini, tidak ada kebermaknaan hidup sejati atau benar yang identik pada setiap orang dan menyatakan ada banyak cara untuk mencapai kebermaknaan hidup. Hal inilah yang membedakan teori ini dengan beberapa teori sebelumnya, bahwa proses mempercayai (*process of believing*) yang dialami individu jauh lebih penting dibandingkan isi dari kepercayaan (*beliefs*) individu tersebut.

Aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang dikemukakan oleh Battista dan Almond, yaitu kebermaknaan hidup terdiri dari dua aspek, yaitu *framework* (kerangka atau tujuan hidup) dan *fulfillment* (pemenuhan terhadap tujuan atau kerangka hidup). *Framework* mengukur rentang individu dapat merasakan kehidupannya dalam perspektif yang bermakna dan dengan perspektif tersebut mengembangkan *goal* dalam hidupnya. *Fulfillment* mengukur tingkat kemampuan individu dalam melihat apakah ia telah menyelesaikan atau memenuhi *goal* tersebut atau sedang dalam proses untuk memenuhi *goal* tersebut.

Kebersyukuran adalah perasaan ketakjuban dan apresiasi terhadap nikmat yang didapat walau nikmat yang dirasa hanya sedikit, dengan cara memperlihatkan pengaruh nikmat Ilahi pada diri seorang hamba. Caranya yaitu kalbunya memaknai

dengan beriman kepada Allah, lisannya memuji dan menyanjung Allah, serta menggunakan anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah sebagai ungkapan terima kasih pada Allah SWT.

Menurut *syara'*, syukur dibangun oleh tiga rukun yaitu hati, lisan, dan perbuatan (Munajjid, 2002; Abdullah, 2007; Makhdlori, 2007).

a. Syukur dengan hati (*qalbu*)

Yaitu pengakuan hati bahwa semua nikmat itu datang dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang Pemberi nikmat kepada hambaNya. Hal ini akan terwujud apabila ketika menerima nikmat apapun dan seberapa pun dengan menganggapi semata mata dari Allah SWT dan tidak seorang pun yang dapat menghalang-halangi atau merintangi kecuali Allah SWT. Dalam hal ini manusia tidak mempunyai daya dan upaya untuk mendatangkan nikmat tersebut, hanya Allah yang dapat menganugerahkannya tanpa imbalan sepeser pun dari hamba-Nya.

Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa pada Allah Pemberinya. Tidak sempurna tauhid seorang hamba hingga ia mengakui bahwa semua nikmat lahir bathin yang diberikan kepadanya dan makhluk lain, semua itu berasal dari Allah, kemudian digunakan untuk taat dan mengabdikan kepada-Nya.

b. Syukur dengan lidah

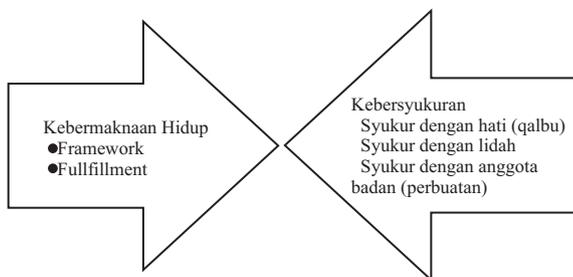
Apabila *qalbu* seseorang penuh dengan rasa syukur kepada Allah, maka

dengan sendirinya lidahnya akan bergumam mengucapkan puji dan syukur kepada Allah. Dengan kata lain, syukur dengan lidah adalah ucapan menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena riya, pamer atau sombong. Ini merupakan bentuk pengakuan syukur yang menyatakan bahwa segalanya bersumber dari kebesaran-Nya. Jika seorang hamba menyebut-nyebut nikmat Allah, ia akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya. Dengan begitu ia akan tunduk kepada Allah, memujiNya, bersyukur kepada-Nya dan banyak mengingatNya dengan berbagai macam dzikir sebab dzikir merupakan pangkal syukur. Kalimat dzikir yang sering diucapkan orang ketika bersyukur kepada Allah adalah *alhamdulillah*. *Alhamdulillah* sendiri memiliki maksud bahwa yang paling berhak menerima segala pujian adalah Allah sedang manusia hanya berhak memuji-Nya. Harus diketahui bagi umat-Nya bahwa syukur tidak hanya sebatas kata-kata namun juga disertai dengan hati dan amal anggota badan. Berikut adalah dzikir yang sering diucapkan Rasulullah SAW sebagai ungkapan syukur ketika bangun tidur.

c. Syukur dengan anggota badan (perbuatan)

Menurut sebagian ulama pengertian syukur dengan anggota badan berarti senantiasa melaksanakan ketaatan dan

berusaha menghindari kesalahan. Syukur melalui perbuatan biasanya berbentuk gerak dan perbuatan melalui kerja dan usaha. Intinya memfungsikan semua komponen tubuh untuk melakukan segala aktifitas yang bernilai ibadah pada Allah. Makna lainnya ialah bahwa seorang muslim berkewajiban untuk bersyukur kepada Allah melalui semua anggota tubuhnya dengan berbagai macam sadaqah. Ibnu Rajab menghimpun tentang sadaqah ini melalui ungkapan bahwa sadaqah badaniyah dapat dilakukan melalui berbagai keahlian seperti mengajarkan keterampilan praktis, memberikan pertolongan kepada orang, mengajar dan menggunakan waktu atau jabatan untuk menolong orang lain dan masih banyak lainnya. Nikmat makin bertambah bila disyukuri dan mensyukuri nikmat akan membuatnya terpelihara dari kehilangan.



Gambar 1. Dinamika Psikologis

**METODE PENELITIAN**

**Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia (UII).

**Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini merupakan penelitian

kuantitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala angket untuk mengungkap kedua variabel yang ada, yaitu variabel kebermaknaan hidup dan variabel kebersyukuran. Skala kebermaknaan hidup di adaptasi dari *Life Regard Index* yang di buat oleh Battista and Almond (Debats,1996), di mana skala ini sudah disesuaikan oleh Debats pada tahun 1999. Skala kebersyukuran dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada *syara'*, di mana syukur dibangun oleh tiga rukun, yaitu syukur dengan hati, lidah dan perbuatan (Munajjid, 2002; Abdullah, 2007; Makhdlori, 2007).

**Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson yang bertujuan untuk mengungkapkan korelasi antara dua buah variabel penelitian (Hadi, 2000).

**HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil data *product moment* diketahui ada hubungan yang positif antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia dengan  $r = 0,490$  dan signifikansi  $p\ value$  sebesar  $0,000$  atau  $p < 0,05$ . Sebelum analisis *product moment* dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas yang menunjukkan kedua data telah lolos tahapan tersebut. Data kebersyukuran normal dengan  $KS - Z 0,754$  dengan  $p = 0,621$ , sedangkan hasil uji normalitas dari variabel kebermaknaan hidup adalah  $KS - Z 0,744$  dengan  $p = 0,637$  sehingga data dinyatakan

normal. Pada uji linearitas diketahui bahwa skala kebermaknaan hidup dan kebersyukuran dinyatakan linear dengan nilai F sebesar 34,135 dengan  $p = 0,000$  sehingga  $p < 0,05$ .

### PEMBAHASAN

Makna hidup hanya dapat diisi selama individu menyadari bahwa sesuatu belum tentu menjadi kenyataan, kecuali diperjuangkan dan keyakinan yang mendalam terhadap Allah, mengantarkan manusia menjadi individu yang optimis, independen dan tangguh untuk mengubah dirinya sendiri.

Individu yang bersyukur mempunyai *value* atau nilai-nilai yang mereka tunjukkan dengan mengakui bahwa semua hal yang didapat hanya dari Allah bukan dari siapa-siapa sehingga tidak terjebak dalam kehidupan yang mementingkan materi. *Value* inilah yang dimiliki individu yang bersyukur sebagai suatu kerangka (*framework*) yang harus dipenuhi (*fullfillment*) agar membuat hidup jauh lebih bermakna. Hal ini kemudian membuktikan teori Battista dan Almond (1973) bahwa konsep kebermaknaan hidup sangat erat kaitannya dengan kerangka atau (*framework*) atau menjalankan tujuan hidup, yaitu mendekatkan diri pada Allah dengan cara bersyukur. Kemudian individu menganggap pemenuhan tersebut sebagai rasa yang sangat berarti (*feeling of significance*) sehingga mampu membuat hidup lebih bermakna.

Individu yang bersyukur diindikasikan tidak akan merasa tersesat

dalam hidup dan dinyatakan mempunyai perasaan meluap-luap. Ini berarti sudah memenuhi konsep hidup bermakna, yaitu hidup bersemangat, penuh gairah dan tidak mudah bosan serta tidak merasa hampa. Individu yang bersyukur juga mempunyai kecenderungan untuk menghargai kebahagiaan kecil sekalipun sehingga jika mengalami penderitaan atau musibah, tetap bersikap tabah serta sadar bahwa selalu ada hikmah di balik musibah itu yang juga merupakan salah satu indikator hidup yang bermakna.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Kebermaknaan hidup yang dimiliki subjek di pengaruhi oleh kebersyukuran yang dimilikinya. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran subjek maka semakin tinggi pula tingkat kebermaknaan hidupnya. Semakin rendah tingkat kebersyukurannya maka semakin rendah pula tingkat kebermaknaan hidupnya.

#### Saran

Berikut ini adalah saran ntuk penelitian selanjutnya:

- a. Mampu membuat alat ukur yang *social desirabilitynya* rendah sehingga lebih mampu mengungkap keadaan subjek yang sebenarnya
- b. Diharapkan pada penelitian selanjutnya, peneliti lain membuat suatu pelatihan

kebersyukuran sehingga mampu mengukur lebih lanjut seberapa besar sumbangan kebersyukuran terhadap tingkat kebermaknaan hidup.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Munajjid, M.S. (2006). *Silsilah Amalan Hati*. Jakarta: Irsyad Baitus Salam
- Bastaman, H.D. (1996). *Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Paramadina
- Debats, D.L. (1996). *Meaning In Life: Theory And Research*. <http://dissertations.ub.rug.nl/files/faculties/ppsw/1996/d.l.h.m.debats/c1.pdf>
- Frankl, V.E. (2003). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Hadi, S. (2000). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Koeswara, E., (1992). *Logoterapi psikoterapi Victor Frankl*. Yogyakarta. Kanisius.
- Makhdlori, M. (2007). *Bersyukurlah maka Engkau akan Kaya!*. Yogyakarta: Diva Press
- O Connor, K & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*; Aug 1996; 87, 3; ProQuest Social Science Journals pg. 461
- Steger, Frazier, Oishi, Kaler, JCP. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80–93.
- Tasmara, T. (2001). *Kecerdasan Ruhaniah (Tracendental Intelligence): Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional dan Berakhlak*. Jakarta: Gema Insani Press
- Utomo, B., (1995). *Mencari dan menemukan makna hidup, mengenal sumber motivasi utama manusia (yang terlupakan)*. Makalah : tidak diterbitkan.
- Watkins, PC & Woodward, K & Stone T & Kolts, RL. (2003). Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, And Relationships With Subjective Well-Being. *Journal of Social Behavior and Personality*