

BAB V

PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengumpulan data dan analisis data serta merumuskan temuan penelitian, untuk mencapai tujuan penelitian ini, peneliti melakukan tahap pembahasan. Pada pembahasan ini peneliti akan mendialogkan temuan penelitian di lapangan dengan teori atau pendapat para ahli. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep syukur pada pekerja tunanetra paska kecelakaan.

A. Makna syukur pada pekerja tunanetra paska kecelakaan.

Makna syukur bagi penyandang tunanetra paska kecelakaan, memiliki arti sebagai sebuah anggapan pribadi atau cara pandang seorang tunanetra dalam menyikapi setiap kejadian yang dialaminya dengan pandangan positif bahwa hal tersebut semata-mata adalah bentuk rasa kasih sayang yang Tuhan berikan kepadanya. Konstruksi positif tersebut ditunjukkan dengan mengakui adanya kemurah hatian Tuhan dan fokus terhadap hal positif didalam dirinya saat ini. Hal ini senada dengan perwujudan rasa syukur menurut Al-Fauzan yaitu “ bersyukur dengan hati merupakan bentuk pengakuan dengan hati bahwa semua nikmat datangnya dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang Pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan

keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah Pemberinya”.¹

Perasaan bermakna dalam diri seorang penyandang tunanetra paska kecelakaan dapat dirasakan ketika ia mampu menerima akan keadaan dirinya dengan baik sehingga individu tunanetra paska kecelakaan merasa senang, tenang dan dapat menyesuaikan diri untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Seseorang yang memiliki pengalamanan positif yang lebih banyak dibandingkan dengan emosi negaifnya akan lebih sejahtera.

Konsep perasaan bermakna yang dirasakan oleh seorang penyandang tunanetra paska kecelakaan ini sesuai dengan hakikat syukur menurut AL-Ghazali yang terbagi dalam tiga perkara, yakni *Ilmu, hal dan amal perbuatan*. Yang mana perasaan bermakna yang dirasakan oleh individu tunanetra termasuk dalam perkara yang kedua yaitu “*Hal* (kondisi spiritual), karena pengetahuan dan keyakinan tadi melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk, ketundukan dan kepatuhan. Mensyukuri nikmat bukan hanya dengan menyenangkan nikmat tersebut, melainkan juga dengan mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah SWT.”²

Islam mengajarkan bahwa sumber kenikmatan adalah Allah, Al-Ghazali mengungkapkan bahwa unsur utama dalam mencapai

¹ Alfin Nadhiroh, “ Hubungan Kebersyukuran dengan Kebermaknaan Hidup Orang Tua yang Memiliki Anak Autis”, skripsi (Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2012), hal. 15-16

² Imam Ghazali, “*Taubat, Sabar dan Syukur*”, Terjemah. Nur Hickmah, (Jakarta : PT Tintamas Indonesia, Cet.VI, 1983), hal. 197-203

kebersyukuran adalah dengan ilmu, yaitu pengetahuan yang harus dimiliki oleh individu mengenai Sang Pemberi, Allah SWT dengan segala sifat-Nya.

Pengetahuan tersebut akan mempengaruhi dalam proses pemaknaan terhadap suatu hal yang diterima. Begitu juga dengan faktor budaya dalam proses pemaknaan menjadi hal yang berpengaruh, karena budaya merupakan sebuah sistem yang kompleks dari pola-pola tindakan simbolik yang sama, yang dibangun melalui interaksi sosial dan kehidupan sehari-hari yang mana manusia menciptakan makna-makna yang sama dan mengorganisasikan pengalaman yang dialami.³

Subjek yang dipilih peneliti adalah seorang pekerja tunanetra yang mengalami ketunanetraan tidak karna bawaan lahir akan tetapi karna faktor kecelakaan dan mereka memiliki konsep syukur yang baik dalam memaknai hidupnya, subjek juga adalah seorang individu tunanetra yang memiliki keinginan untuk bersaing dalam hal mencari pekerjaan dan sedang bekerja.

Dari ke empat subjek yang masuk dalam kriteria peneliti, mengaku bahwasanya ketika awal mereka mengalami tunanetra itu adalah hal terberat yang pada kenyataannya memang sulit untuk kita bisa menerima keadaan tersebut dan mampu untuk melanjutkan hidup kedepannya. Individu yang awalnya mampu melihat secara normal kemudian menjadi

³ Uichol Kim, *Indigenous and Cultural Psychology: Memahami Orang dalam Konteksnya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).hal.36

tunanetra total tentu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi peran dan status sosialnya di lingkungan sekitar.

Hal terberat bagi seorang individu tunanetra adalah menyikapi stigma masyarakat umum dalam memandang seorang yang tunanetra sama dengan orang-orang yang menderita sakit parah dan mereka sama-sama dianggap lemah dan tidak berdaya serta perlu untuk dikasihani. Karena dianggap tidak berdaya dalam melakukan hal apapun. Pandangan negatif dari masyarakat tersebut dapat mempengaruhi konsep dan penerimaan diri pada individu tunanetra, karna penerimaan diri juga dibangun melalui persepsi orang lain.⁴

Hal ini menunjukkan bahwa seorang yang tunanetra harus berjuang dalam hal pencarian peran dan status sosialnya di masyarakat agar mereka diterima jika dapat menyesuaikan diri dan tidak merepotkan orang lain. Individu tunanetra memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, sebab mereka memiliki pengalaman positif yang lebih banyak dibandingkan dengan emosi negatifnya.

Sebab dengan berfikir positif dan mengurangi pikiran negatif adalah hal yang dibutuhkan bagi seorang tunanetra untuk mencapai kesejahteraan psikologis dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis mewakili fungsi manusia yang optimal yaitu makna dan tujuan hidup, hubungan yang saling mendukung dan menguntungkan, keterlibatan dan

⁴Supratiknya, “*Komunikasi Antar Pribadi : Tinjauan Psikologi*”, (Yogyakarta : Kanisius, 2009), hal.85

ketertarikan, berkontribusi terhadap kesejahteraan orang lain, kompetensi, penerimaan diri, optimis, dan respek terhadap diri dan orang lain. ⁵

Kesejahteraan psikologis tersebut dapat ditingkatkan melalui pengungkapan rasa syukur karena kebersyukuran memiliki hubungan yang besar dengan komponen kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Dan hal tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini bisa memaknai hidup ulang dengan cara memaknai konsep hidupnya dengan bersyukur.

B. Bentuk rasa syukur pada pekerja tunanetra paska kecelakaan

Bentuk rasa sukur pada pekerja tunanetra paska kecelakaan diwujudkan dalam 3 aspek psikologis yaitu, Aspek Afektif, kognitif dan psikomotor atau perilaku.

Pada aspek *afektif*, hatinya menunjukkan rasa ikhlas dan pasrah akan ketetapan yang diberikan oleh Allah kepadanya. Hal ini senada dengan pendapat Al-munajjid yang menjelaskan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan 3 aspek, yaitu: mengenal nikmat, menerima nikmat dan memuji Allah atas Pemberian nikmat. Hal ini termasuk dalam aspek yang pertama yaitu, “mengenal nikmat, dengan menghadirkan dalam hati,

⁵ E.Diener, "Assesing Well-being : The Collected Works of E.D Diener", Newyork: Springer Dordrecht Heidelberg London.2009, hal.67

menyadari dan meyakinkan bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT”.⁶

Pada aspek *kognitif*, ditunjukkan dengan mengakui akan kemurahan Tuhan atas berkah yang telah diterima dan fokus terhadap hal positif didalam dirinya saat ini. Hal ini senada dengan perwujudan rasa syukur menurut Al-Fauzan yaitu, “bersyukur dengan lidah, Adalah 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.. Mengucapkan nikmat Allah merupakan salah satu sendi syukur. Seorang hamba yang mengucapkan rasa syukur, maka ia akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya.”⁷

Sedangkan pada aspek *psikomotor/perilaku*, direalisasikan dalam perilaku, misal : Berdoa, dan bertasbih sebagai bentuk perwujudannya. Hal ini senada dengan hakikat syukur menurut Al-Ghazali yaitu, “amal perbuatan, dimana hal ini berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT dan anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah SWT dengan melaksanakan perintah Allah SWT dan menjauhi Larangan-Nya.”⁸

⁶ Alfin Nadhiroh, “Hubungan Kebersyukuran dengan Kebermaknaan Hidup Orang Tua yang Memiliki Anak Autis”...hal. 13-14

⁷ Ibid., hal.13-14

⁸ Imam Ghazali, “Taubat, Sabar dan Syukur”...hal.197-203

Berdoa merupakan suatu upaya untuk mencapai kebersyukuran, yang mana bukan sekedar menunggu terkabulnya doa tersebut, melainkan disertai dengan adanya usaha (aktif) dan fungsional dalam menggunakan segala yang dimiliki. Sehingga sikap dan perilaku yang muncul adalah positif. Seperti dermawan, suka menolong orang lain, merasa cukup dengan apa yang dimiliki, sabar dan ikhlas dalam segala hal.

Sebagaimana Emmons, McCulloough dan Tsang mengungkapkan bahwa syukur merupakan bagian dari fungsi-fungsi psikologi yang membantu manusia lebih memiliki emosi dan perilaku positif sebagaimana dermawan, kemudian menjadi pengalaman menyenangkan yang mengantarkan manusia pada kebahagiaan.⁹

Sedangkan bentuk perwujudan rasa syukur yang dilakukan oleh keempat subjek penyandang tunanetra paska kecelakaan adalah, mereka mampu menerima keadaan dirinya dengan lapang dan memandang positif akan hal yang menyimpannya tersebut sebagai bentuk rasa kasih sayang Tuhan untuknya. Tidak berkeluh kesah tetapi mampu mengambil sisi positif bahwa dengan Tuhan memberinya cobaan hilangnya penglihatan pada indra penglihatnya itu semata-mata karna Tuhan ingin menjaganya dari hal-hal yang bersifat negatif yang dapat dijangkau dengan indra penglihatannya.

Kemudian mampu melanjutkan hidupnya dengan mau berusaha dan belajar untuk bisa melakukan aktifitas seperti orang normal lainnya,

⁹ M.E. McCulloough, R.A, Emmons dan Jo-Ann Tsang, "*Positive Psychological Assesment, A Handbook of Models and Measure; The Assasment of Gratitude*", (Washington: American Psychological Assosiation, 2006),hal.108

seperti melanjutkan pendidikan, mengasah apapun yang termasuk dalam bakat dan minatnya serta menciptakan prestasi yang sama seperti orang-orang awas pada umumnya..

C. Faktor yang mempengaruhi rasa syukur pada pekerja tunanetra paska kecelakaan

Berdasarkan data yang di dapatkan pada saat observasi dan wawancara, peneliti mendapatkan data bahwa dalam perjalanan hidup menjadi seorang tunanetra, ia bisa tetap tegar dan kuat hingga saat ini karena adanya faktor yang mempengaruhi konsep diri dan rasa syukurnya, yaitu : faktor internal dan eksternal.

Faktor internal, menyadari dan menerima setiap kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri mereka, hal ini senada dengan pendapat Emmons dalam bukunya yang berjudul “*The Psychology of Gratitude*” yaitu, kebersyukuran sebagai konstruksi emosi, ditandai dengan kemampuan dalam mengubah respon emosi terhadap suatu peristiwa sehingga menjadi lebih bermakna.¹⁰

Faktor Eksternal, adanya dukungan dari lingkungan yang memberinya penguat dan mendapatkan perlakuan yang setara dalam peran dan status sosialnya. Hai ini ditunjukkan dalam paparan latar belakang masalah yang menyatakan bahwa pandangan negatif dari masyarakat dapat mempengaruhi konsep dan penerimaan diri individu tunanetra total karena

¹⁰ Emmons, R.A., McCullough, M.E, “*The Psychology of Gratitude*”, (New York : Oxford University Press, Inc.198 Madison Avenue, 2004), hal.90

penerimaan diri dapat terbentuk dan dibangun melalui persepsi orang lain terhadapnya.¹¹

Akan tetapi, penerimaan diri individu dibangun melalui pemahaman atas dirinya dari orang lain.¹² Sebab individu cenderung mempertimbangkan berbagai hal yang dikatakan banyak orang tentang segala sesuatu. Walaupun tidak semua persepsi yang didapatnya dari orang lain selalu benar dan sesuai dengan keadaan dalam dirinya. Individu dengan tunanetra yang memiliki masalah dengan sisa penglihatan akan membutuhkan penyesuaian serta penerimaan diri yang kuat dalam menerima keadaan dirinya yang sekarang.

Hal ini menunjukkan bahwa seorang yang tunanetra harus berjuang dalam hal pencarian peran dan status sosialnya di masyarakat agar mereka diterima jika dapat menyesuaikan diri dan tidak merepotkan orang lain.

D. Proses syukur pada pekerja tunanetra paska kecelakaan

Proses syukur pada individu tunanetra paska kecelakaan adalah tahapan yang ditempuh dalam proses perjalanan hidupnya hingga ia memiliki konsep syukur yang baik dalam dirinya. Individu penyandang tunanetra tidak semata-mata mampu bangkit dan melanjutkan hidupnya dengan proses yang simple dan cepat, akan tetapi butuh proses yang sangat lama untuk mereka bisa menerima kondisi yang dialaminya dengan lapang.

¹¹ Supratiknya, "Komunikasi antar Pribadi : Tinjauan Psikologi", (Yogyakarta : Kanisius, 2009), hal.85

¹² Supratiknya, *Komunikasi antar pribadi...*, hal.86

Adapun proses syukur tersebut meliputi, pergolakan, penyangkalan, perenungan, dan penyesalan serta penerimaan diri. Pada tahap pergolakan dapat diketahui bahwasanya individu tunanetra sering kali mengalami kesulitan dalam hal penerimaan diri, karna pada dasarnya butuh waktu dalam menyikapi akan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi ketika dia harus berdamai dengan gelap, bahkan harus membiasakan diri dengan gelap.

Pada tahap selanjutnya adalah tahap penyangkalan dimana biasanya seorang penyandang tunanetra akan menyangkal setiap kejadian yang dialaminya sebagai sebuah mimpi buruk dan tidak benar-benar nyata terjadi. Akan tetapi pada kenyataannya hal tersebut memang sedang menyimpannya. Setelah penyangkalan yang dialaminya

Kemudian setelah ia sadar bahwa hal tersebut memang benar menyimpannya ia mulai akan merenung dan pada akhirnya ia pun menyesal dan mulai memaknai ulang atas kejadian yang menyimpannya serta menyadari bahwa hal tersebut semata-mata terjadi karna Tuhan ingin mengukur seberapa kuat dan tegar ia ketika diberikan cobaan, dan mampukah ia untuk tetap bersyukur dan melihat bahwa hal tersebut adalah bukti bahwa Tuhan sangat menyayanginya.

Ketika seorang penyandang tunanetra paska kecelakaan dapat menyesuaikan diri dengan penerimaan diri yang baik, sehingga bisa menerima kondisi sekarang dan beraktifitas dengan baik. Penerimaan diri yang baik membuat idividu penyandang tunanetra paska kecelakaan

merasa senang, tenang dan dapat menyesuaikan dirinya untuk mengatasi masalah yang terjadi.

Hal tersebut ditunjukkan dalam paparan latar belakang masalah yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan melalui pengungkapan rasa syukur karena kebersyukuran memiliki hubungan yang besar dengan komponen kesejahteraan psikologis yaitu, Penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri.¹³

Adapun proses syukur pada pekerja tunanetra paska kecelakaan dapat terbentuk dalam 4 aspek, yang dikemukakan oleh McCullough yaitu; *Intensity, frequency, span dan density*.

Intensity, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur,

Frequency, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.

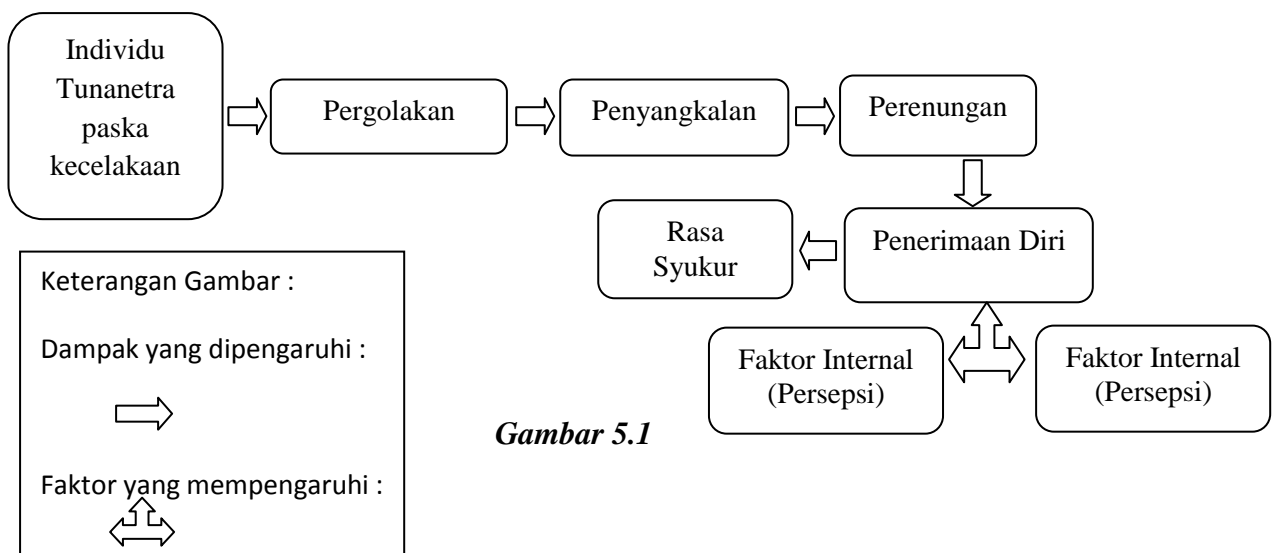
Span, maksudnya adalah dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dll.

¹³ E.Diener, "Assesing Well-being : The Collected Works of E.D Diener", Newyork: Springer Dordrecht Heidelberg London.2009, hal.67

Density, maksudnya adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga, dll.¹⁴

Namun, hal penting dalam penemuan ini adalah faktor Tuhan yang menjadi orientasi utama dalam melakukan segala sesuatu. Spiritualitas menjadi unsur penting dalam proses kebersyukuran, menurut Zohar dan Ian orang yang mampu mengembangkan kemampuan spiritualitasnya dengan baik maka dia akan memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, sehingga kehidupan akan terasa lebih mudah dan menyenangkan, juga memiliki keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu dan aktif dalam masyarakat.¹⁵

Adapun gambarann dari proses syukur tersebut adalah sebagai berikut :



Gambar 5.1

¹⁴ Sulistyarini, "Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Proaktif Coping pada Survivor Bencana Gunung Merapi", (Yogyakarta : Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia, 2010), hal. 14

¹⁵ Donar Zahar dan Ian Marshall, *Kecerdasan Spiritual*, (Bandung :PT. Mizan Pustaka, 2000),hal.33