

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial tentu saja seringkali mendapatkan masalah atau konflik dalam hidupnya, sebab itu, setiap orang pasti mempunyai masalahnya masing-masing. Pembedanya ialah bagaimana cara mereka menanggapi permasalahan tersebut. Banyak orang yang mendapatkan masalah serupa namun berbeda cara menanggapi. Ada yang dengan cara yang baik-baik saja dan ada pula yang melakukan hal ekstrim seperti bunuh diri. Sikap tidak tahan dengan masalah yang sulit hingga mengakhiri hidup bisa disebabkan karena tidak adanya makna hidup, sehingga mengakhiri hidup adalah cara satu-satunya untuk menyelesaikan masalah. Seseorang cenderung mengalami gangguan jiwa atau perilaku (psikopatologi) ketika kurang memaknai hidupnya. Disanalah urgensi makna hidup yang merupakan hal penting dan berharga. (Gumilar & Uyun, 2009, p. 65)

Berdasarkan survey dari *detiknews.com*, tingkat bunuh diri di Indonesia menurut WHO (*World Health Organization*) berada di angka 3,7 pada perkiraan per 100 ribu orang, sehingga memposisikan Indonesia berada pada peringkat ke 159. Benny Prawira (pendiri kelompok peduli permasalahan bunuh diri 'Into The Light') mengatakan bahwa meskipun kasus bunuh diri yang terlapor ini terlihat kecil, namun angka bunuh diri selalu merupakan angka gunung es. Lebih jelasnya, Benny menduga bahwa tingkah bunuh diri lebih tinggi dibanding yang terlaporkan. (Damarjati, 2019) Yang lebih mengejutkan lagi yaitu ditemukan 20% mahasiswa di Bandung berpikir untuk bunuh diri dan 6% diantaranya telah melakukan percobaan bunuh diri seperti *cutting*, loncat dari ketinggian bahkan sampai gantung diri. Dalam 3 bulan terakhir, ada 3 mahasiswa yang bunuh diri

menandakan bahwa bunuh diri dikalangan mahasiswa cukup tinggi. Hal tersebut diungkapkan oleh Teddy, Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia kepada tim Kompas.com (12/10/2019). (Susanti, 2019)

Menurut sebuah jurnal Keperawatan Jiwa yang ditulis oleh Uswatun Hasanah dkk., pada dasarnya depresi di kalangan mahasiswa terjadi di seluruh dunia, namun Asia merupakan benua dengan gejala depresi tertinggi. Gejala depresi ini memberi pengaruh buruk pada mahasiswa seperti menurunnya minat belajar juga menyebabkan pikiran negatif. Dikutip dalam jurnal Uswatun Hasanah juga, penelitian lain yang dilakukan oleh Livana, Mubin, dan Bastomi mengungkapkan yaitu penyebab stress mahasiswa selama masa pandemik pada umumnya ialah tugas pembelajaran. Dalam hasil penelitiannya, pandemik Covid saat ini meningkatkan gejala depresi kepada mahasiswa meskipun mayoritas hanya mengalami gejala depresi ringan. (Hasanah, Fitri, Supardi, & PH, 2020, p. 421) Dalam kondisi pandemi seperti ini, mahasiswa sebagai *Agen of Change* memang dituntut harus bisa lebih adaptif dan kreatif karena tantangan yang dihadapi lebih besar. Sikap dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut yang bisa membuat seseorang lebih memaknai penderitaannya.

Hidup yang dimaknai bisa menguatkan manusia untuk bisa melalui setiap masalah yang datang. Viktor Frankl mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup bisa dicapai melalui pengalaman spiritual. (Gumilar & Uyun, 2009, p. 66) Individu yang banyak terlibat dalam praktik agama cenderung lebih bersyukur. Religiusitas intrinstik mampu meningkatkan rasa syukur sebab seseorang melihat Tuhan sebagai sumber puncak dari segalanya (Rusdi, 2017, p. 38) Selain itu, individu yang memiliki religiusitas intrinsik memiliki semangat untuk terus mencari nilai religius, makna, dan mendekatkan hubungan dengan Tuhan. Salah satu karakteristik seseorang yang memiliki religiusitas intrinsik yaitu melaksanakan nilai-nilai religius secara produktif dan konsisten. (Feoh, 2016, p. 13)

Salah satu lembaga yang kesehariannya tidak lepas dari belajar dan praktik agama yaitu pondok pesantren. Dalam hal ini, mahasiswa PBSB merupakan mahasiswa penerima beasiswa santri yang disyaratkan pernah mengenyam pendidikan di pondok pesantren, sebelum dan bahkan ketika kuliah.

PBSB merupakan sebuah program beasiswa dibawah naungan Kementerian Agama RI yang diperuntukan kepada santri di seluruh Indonesia. Dikutip dari website resmi Kementerian Agama RI<sup>1</sup>, PBSB merupakan sebuah program afirmatif perluasan akses santri untuk melanjutkan studi sarjana dan profesi melalui suatu program yang terintegritasi mulai dari proses Kerjasama, pengelolaan, sistem seleksi khusus bagi santri, serta pemberian bantuan pembiayaan yang diperlukan bagi santri yang memenuhi syarat, sampai dengan pembinaan masa studi dan pembinaan pengabdian setelah lulus.

Pendidikan di pondok pesantren memfokuskan pada karakter atau akhlak. Sebab nyatanya sebuah ilmu itu tak akan berhasil tanpa akhlak, begitu pun sebaliknya. Menuntut ilmu terutama mengenai akhlak sangatlah penting. Di pondok pesantren sendiri terdapat pelestarian nilai-nilai religius dengan cara memelihara, menjaga dan mempertahankan norma-norma agama supaya tidak gentar oleh cobaan apapun dalam kondisi apapun. Hal tersebut melahirkan seorang individu yang berkarakter. (Mita Silfiyadari & Ashif Az Zhafi, 2020, p. 128) Selain ilmu dan akhlak yang ditempa sedemikian rupa di pesantren, pengalaman juga membentuk seorang santri menjadi seorang yang cenderung mampu menerima banyak kesulitan karena terbiasa jauh dari orang tua sejak remaja sehingga membuat mereka lebih merasakan syukur

Sebuah riset mengenai pengaruh syukur yang dilakukan oleh Robert A. Emmons, PH.D., dari University of California Amerika Serikat

---

<sup>1</sup> [PBSB Kementerian Agama – Program Beasiswa Santri Berprestasi \(kemenag.go.id\)](http://kemenag.go.id)

mengungkapkan bahwa rasa syukur bisa membuat seseorang lebih bahagia dan tidak mudah depresi. (Mahfud, 2014, p. 391) Berdasarkan hasil studi eksplorasi terhadap mahasiswa PBSB, pada tanggal 25 Desember 2020 melalui Whatsapp, sebagian besar dari mereka merasa berat menjalani perkuliahan pada semester lima ini sebab materi yang diajarkan adalah materi inti dari jurusan juga dengan pembelajaran daring, namun mereka masih merasa bersyukur dengan segala kesulitan yang dihadapi. Dewi Sri Mulyani mengungkapkan "Segala kesulitan yang saya hadapi membuat saya bersyukur pada akhirnya, karena dengan keadaan yang sulit, tertekan, dan bingung membuat situasi kita terdesak dan terus berpikir untuk memecahkan permasalahan pada diri saya sendiri. Dalam hal tersebut juga bisa belajar terhadap suatu keadaan yang belum dialami sebelumnya dan menjadi pengalaman yang tidak terlupakan." (Mulyani, 2020) Mayoritas mahasiswa PBSB Angkatan 2018 memiliki tingkat syukur yang cukup tinggi, Merita Dian Erina juga mengatakan "Dalam hal ini, tetap ada yg saya syukuri. Karena pasti ada sisi positif didalamnya, rasa syukur itu membantu saya memaknai perjalanan saya menjadi mahasiswa." (Erina, 2020)

Adapun judul penelitian ini adalah "**Hubungan Rasa Syukur dan Pemaknaan Hidup (Studi pada Mahasiswa PBSB Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018).**"

## **B. Rumusan Masalah**

Melihat dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pemaknaan hidup mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018?
2. Bagaimana gambaran rasa syukur mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018?
3. Bagaimana hubungan rasa syukur dan pemaknaan hidup pada mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran pemaknaan hidup pada Mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran rasa syukur Mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan rasa syukur dan pemaknaan hidup pada Mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

#### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan kontribusi untuk mengembangkan khazanah keilmuan bagi kajian bidang tasawuf dan psikoterapi. Mendukung keabsahan teori-teori dalam penelitian sebelumnya dan dapat digunakan sebagai referensi demi kepentingan penelitian di masa mendatang.

#### **2. Manfaat praktis**

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan upaya untuk:

- a. Merepresentasikan kepada civitas akademika perihal implementasi rasa syukur dan esensi mempelajarinya yang berguna dalam kehidupan sehari-hari
- b. Penelitian ini dapat memberikan dan menambah wawasan serta pemahaman bagi kalangan awam atau umum mengenai manfaat rasa syukur juga pengaruhnya terhadap pemaknaan hidup

### **E. Kerangka Berpikir**

Syukur termasuk ke dalam salah satu maqam (kedudukan) para salik (penempuh jalan rohani). Syukur tersusun dari ilmu yang merupakan dasar,

*hal* (kondisi spiritual) yang lahir dari ilmu, dan juga amal perbuatan yang terlahir dari *hal*.(Hawwa, 2013, p. 439) Al-Ghazali membagi syukur menjadi dua bagian, yaitu syukur dengan ilmu dan amal. Maksudnya dengan amal yaitu dengan hati, lisan, dan perbuatan.(Rusdi, 2017, p. 41) Selain dalam ranah tasawuf, syukur juga sejalan dengan konsep *gratitude* yang berada dalam ranah psikologi barat, tepatnya pada kajian psikologi positif. Park, Peterson & Seligman mengungkapkan bahwa *gratitude* merupakan kondisi individu yang sadar dan berterimakasih atas segala kebaikan yang terjadi.(Haryanto & Kertamuda, 2016, p. 110)

Rasa syukur biasanya dirasakan ketika mendapatkan kebahagiaan. Namun, selain itu, rasa syukur juga bisa dirasakan ketika mengalami hal yang tidak disenangi. Orang bisa menghadapi permasalahan hidup dengan rasa syukur, hal ini dibuktikan dengan penelitian Fredrickson dkk yang meneliti kejadian 9/11 yang menghasilkan bahwa rasa syukur adalah emosi yang paling sering dirasakan setelah kejadian tersebut.(Pitaloka & Ediati, 2015, p. 45)

Dalam jurnal yang ditulis oleh Akmal dan Masyhuri disebutkan bahwa banyak sekali korelasi antara rasa syukur dan emosi atau perilaku positif diantaranya ialah seseorang yang bersyukur akan lebih memandang positif dirinya dan juga hidupnya, depresi rendah, perasaan optimis menjalani kehidupan, dll.(Akmal & Mansyuri, 2018, p. 3) Secara tidak langsung dapat ditarik benang merah bahwa rasa syukur memberi banyak pengaruh terhadap kehidupan dalam memaknainya.

Konsep makna hidup pertama kali diperkenalkan oleh Viktor E. Frankl (1985) lewat bukunya yang berjudul "*Man's Search for Meaning*" yang sudah menjadi *best seller* sejak pertama kali diterbitkan juga sudah diterjemahkan kedalam 21 bahasa lain. Dalam bukunya, ia mengungkapkan bahwa logoterapi menganggap manusia sebagai makhluk yang tujuan utama hidupnya adalah untuk memenuhi suatu makna, bukan hanya sekadar menikmati atau memuaskan keinginan dan nalurinya, bukan juga menjadi pelera konflik yang disebabkan tuntutan id, ego, juga superego (teori

psikoanalisis Sigmund Freud), atau sekadar beradaptasi dengan lingkungan dan masyarakat.(Frankl, 2019, p. 149) Sejalan dengan pendapat Hanna Djumhana Bastaman, makna hidup merupakan suatu hal yang penting, bernilai bahkan berharga mengenai apa yang diyakini sehingga bisa mengantarkannya pada tujuan hidupnya. (Maslahat, 2020, p. 202)

Perihal konsep makna hidup itu sendiri, Viktor Frankl tidak mendeskripsikan secara gamblang dan jelas bagaimana makna hidup itu sehingga ada beberapa tokoh yang berpendapat mengenai ketidakjelasan tersebut seperti Skinner. Skinner berpendapat bahwa terdapat kekaburan dalam konsep kebermaknaan hidup. Juga Debats yang berpendapat bahwa konsep kebermaknaan hidup dipandang kurang jelas bagi kepentingan psikologi.(Sumanto, 2015, p. 118) Namun Viktor Frankl menjelaskan dalam bukunya bahwa yang terpenting dalam suatu makna hidup yaitu makna spesifik dari hidup seseorang, bukan secara umum. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap orang akan mempunyai makna hidup yang berbeda-beda.

Makna hidup seseorang tidak bisa hilang, namun bisa berubah-ubah. Dalam logoterapi, ada tiga acara yang bisa ditempuh dalam menemukan makna hidup yaitu melalui pekerjaan atau perbuatan, mengalami sesuatu atau melalui seseorang, dan cara seseorang menyikapi suatu penderitaan yang pasti.(Frankl, 2019, p. 160) Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa setiap orang memiliki makna hidupnya masing-masing melalui serangkaian pengalaman yang telah dia lalui. Setiap orang pun memiliki cerita hidup yang berbeda dan terus berjalan secara dinamis, itulah sebabnya makna hidup bisa berubah-ubah namun tetap ada. Ada satu kebermaknaan hidup dalam satu situasi dan itu adalah kebermaknaan yang sejati.

Orang yang memiliki makna hidup maka ia akan hidup secara optimis dan produktif dalam menjalani kehidupannya, namun sebaliknya, orang yang belum menemukan makna hidupnya maka dia akan sulit menemukan rasa bahagia dan terus menganggap segalanya adalah penderitaan. Selain itu, orang yang sudah menemukan makna hidup maka

kehidupannya akan terasa berarti sehingga ia akan terus bersyukur setiap hari atas nikmat yang telah Tuhan berikan. (Maslahat, 2020, p. 203) Rasa syukur ini timbul dari perasaan keagamaan yang matang. Paloutzian mengungkapkan bahwa perasaan keagamaan yang matang akan memudahkan seseorang menuju keinginan akan makna dengan mengamalkan ajaran agamanya dalam keseharian. (Sumanto, 2015, p. 121)

## **F. Hipotesis**

### **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Demi mendukung proses penulisan proposal ini, peneliti menelaah beberapa sumber seperti skripsi, jurnal, maupun buku yang berkaitan dengan penelitian ini. Hal ini bertujuan supaya peneliti bisa menjelaskan perbedaan antara penelitian ini dan penelitian-penelitian terdahulu, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi oleh Sagita Purbasari Salim yang berjudul “Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (Ppmi) Assalaam” di Universitas Muhammadiyah Surakarta, tahun 2015. Skripsi ini menganalisis hubungan positif antara rasa syukur dan rasa optimisme. Hasilnya, santri yang memiliki rasa syukur tinggi mempunyai optimisme yang tinggi pula, sehingga rasa syukur memberi dukungan cukup signifikan terhadap optimisme santri. Meskipun pada kesimpulannya, rasa syukur memberikan sumbangan efektif sebanyak 60% terhadap optimisme sehingga masih ada 40% faktor lain yang bisa mempengaruhi optimisme.
2. Skripsi oleh Miftahurrahman yang berjudul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Guru Honorar” di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta pada tahun 2018. Pada skripsi ini, peneliti mencoba mencari hubungan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada rentang dewasa akhir



yaitu pada kisaran umum 20-52, pada guru honorer sejumlah 100 responden. Kesimpulan yang didapatkan yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup.

3. Artikel jurnal oleh Fauziah Utami Gumilar dan Qurotul Uyun yang berjudul “Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa” pada jurnal Psikologika Volume 14, nomor 1, Tahun 2009 di halaman 65-70. Jurnal ini memaparkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup. Penelitian ini juga ingin mengetahui bagaimana korelasi antara kebersyukuran dan kebermaknaan tersebut.
4. Artikel jurnal oleh Handrix Chris Haryanto dan Fatchiah E. Kertamuda yang berjudul “Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan” pada jurnal InSight Volume 18, nomor 2, bulan Agustus, tahun 2016 di halaman 109-118. Jurnal ini berfokus pada gambaran konsep syukur yang menghasilkan 5 kategori yaitu menerima sebanyak 41,25%, berterimakasih sebanyak 23,44%. Menikmati sebanyak 9,38%, dan menghargai sebanyak 6,25%.
5. Artikel jurnal oleh Akmal dan Masyuri yang berjudul “Konsep Syukur (Gratefulnes)” pada Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Volume 7, nomor 2, bulan November, tahun 2018 halaman 1-22. Jurnal ini fokus pada bahasan mengenai konsep rasa syukur baik secara psikologi maupun islam. Penelitiannya dilakukan kepada guru Pondok Pesantren Daarunnahdhah Thawalib Bangkinag dan menghasilkan kesimpulan bahwa makna syukur ialah menerima segala pemberian nikmat Allah SWT dengan apa adanya dan bahagia, juga diikuti tindakan seperti mengucapkan Alhamdulillah, menjalankan perintah-Nya dan saling berbagi.