

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi Z atau yang sering disingkat Gen Z adalah generasi yang lahir setelah generasi Y yaitu orang-orang yang lahir pada tahun 1995-2010 (Wijoyo et al. 2020). Generasi Z disebut juga dengan sebutan generasi Net atau generasi internet adalah generasi yang lahir disaat perkembangan teknologi dan informasi yang semakin cepat, akses informasi khususnya internet sudah menjadi budaya global sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap cara pandang, nilai-nilai, dan tujuan hidup mereka, menjadikan informasi dan teknologi tidak dapat terpisahkan dari generasi ini. Menyukai hal-hal yang instan dalam proses bekerja merupakan salah satu bentuk pengaruh dari sudut pandang mereka. Generasi Z ini memiliki pola pikir yang lebih toleran terhadap perubahan dan lebih kreatif untuk menciptakan sesuatu yang baru, serta menyukai kebebasan dan tidak menyukai otoritas (Wijoyo et al. 2020). Berdasarkan hasil sensus yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 mengungkapkan komposisi penduduk Indonesia berdasarkan kelompok umur didominasi oleh generasi Z sebesar 74,97 juta jiwa atau 27,94% populasi (Rainer 2023).

Sebagai generasi yang melek akan teknologi menjadikan generasi ini lebih menyenangi berinteraksi dengan benda mati seperti komputer dan gawai sehingga cenderung bersifat individualis (Wijoyo et al. 2020). Lahir ketika perkembangan internet yang pesat seiring dengan perkembangan media elektronik dan digital mengakibatkan mudahnya dalam mengakses informasi dengan cepat, yang berdampak pada kondisi psikologis. Pada era digital ini melahirkan disrupsi digital yang cepat dan fundamental mengakibatkan *stressor* bagi mereka yang kurang menguntungkan terutama bagi mereka yang kurang siap menghadapi perubahan. Apabila individu tersebut mampu menghadapi perubahan, maka akan timbul stres positif (*eustress*) dan apabila individu tersebut tidak mampu dalam menghadapi perubahan maka akan menimbulkan stres negatif (*distress*) yang bisa berdampak pada kondisi kesehatan mental.

Terbiasa berkomunikasi di media sosial, generasi Z hidup dari budaya instan yang cenderung tidak sabar dalam menunggu proses. Dikutip kembali pada laman Kompas.com berdasarkan data dari Badan Pusat Statistika (BPS) hampir 10 juta generasi Z berusia 15-24 tahun sukar mendapatkan pekerjaan (Idris 2024). Tingginya tuntutan terhadap mereka baik dari keluarga maupun lingkungan sosial menjadikan generasi ini mengalami tekanan kesuksesan dalam hidupnya yang akan menimbulkan kecemasan sehingga berpengaruh pada kesehatan mental mereka (Zaman 2024).

Timbulnya rasa cemas terhadap masa depan pada Generasi Z merupakan salah satu bentuk dari terganggunya kesehatan mental, belakangan ini dikenal dengan istilah krisis identitas. Sejalan dengan hal ini terdapat penelitian yang dilakukan oleh Sidiq Nur Zaman tahun 2024 mengenai kekhawatiran generasi Z dalam Hidup diperoleh hasil bahwa terdapat lima spektrum kekhawatiran generasi Z yaitu; kekhawatiran akan biaya hidup mencapai 53%, kekhawatiran terhadap pengangguran sebesar 22%, perubahan iklim mencapai 21%, kesehatan mental sebesar 19% dan kemanan pribadi mencapai 17% (Zaman 2024). Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa generasi Z memiliki kekhawatiran akan kehidupan, hal ini bisa berpengaruh pada kondisi kesehatan mental generasi Z.

Lahir di era digital, membuat generasi Z mampu megakses berbagai informasi dengan cepat dan mudah, generasi ini tumbuh di era yang ditandai dengan perubahan sosial dan ekonomi yang cepat. Adanya pengaruh dari internet berdampak pada perubahan cara pandang, nilai-nilai, dan tujuan hidup mereka (Wijoyo et al. 2020). Ketika manusia tidak memiliki nilai-nilai absolut dalam hidupnya sehingga menciptakan nilai sendiri atau mengadopsi nilai-nilai dari luar yang mengakibatkan keraguan dalam memahami kehidupan. Pada fase ini biasanya manusia mengalami defisiensi dalam hidup sehingga akan cenderung mengalami kekosongan dalam dirinya. Hal tersebut dapat terjadi karena individu tidak mengenal dirinya sendiri dan tidak *mindfulness* atau tidak berada dalam kesadaran penuh.

Generasi Z berada di fase transisi tepatnya pada rentang usia 18-25 tahun merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal (Hurlock 1996). Dengan adanya krisis identitas dapat memicu adanya penyakit mental. Oleh karena itu diperlukan adanya kesadaran, bantuan dan rasa peduli terhadap hal ini. Krisis identitas yang dialami oleh generasi Z selain kesehatan mentalnya terganggu, lebih buruknya lagi masalah ini dapat mengakibatkan individu ingin mengakhiri hidupnya. Kebingungan dalam perencanaan masa depan, kemudian jika ada masalah cenderung terus dipikirkan namun tidak memiliki rasa untuk mencari solusinya hal ini membuat mental generasi Z rapuh (Limbong 2024).

Manajemen emosi generasi Z ini belum terbentuk dengan baik sehingga mereka cenderung mengalami gangguan mental seperti kecemasan akan kehidupan. Berdasarkan penelitian tahun 2021 oleh Alfonso, dkk. tentang pengaruh rasa syukur dan kebaikan terhadap kepuasan hidup, emosi positif, emosi negatif, dan kecemasan terhadap Covid-19 dilakukan kepada 107 mahasiswa sarjana Filipina dalam kurun waktu 3 minggu didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada emosi positif ketika mengontrol skor dasar kesejahteraan, rasa syukur, dan kebaikan di semua kondisi (yaitu rasa syukur, kebaikan, dan kontrol). Hasilnya yaitu peserta yang berada dalam kondisi syukur dan kebaikan memiliki skor emosi positif yang jauh lebih tinggi dibandingkan peserta dalam kondisi kontrol (Yesus Alfonso D. Datu 2021). Memiliki intensitas terhadap penggunaan teknologi informasi dan komunikasi mengharuskan adanya pendekatan berbasis teknologi informasi dan komunikasi dalam melakukan intervensi kepada generasi Z yang mengalami masalah psikologis seperti krisis identitas, depresi, dan *insecure*. Berbagai bentuk intervensi dilakukan untuk menangani masalah ini seperti layanan *e-counseling*, *foccus group discussion*, *problem solving* dan *stimulation games* (Bhakti and Safitri 2017).

Dimensi spiritual mulai dilibatkan kembali pada ranah intervensi psikologis. Berdasarkan buku karya G. Hussein Rassool tahun 2016 membahas tentang hubungan antara spiritualitas dengan kesehatan, penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang terlibat secara spiritual cenderung memiliki tingkat hidup yang

lebih lama (Rassool 2016). Dalam buku tersebut secara tidak langsung menyatakan bahwa aspek spiritual mempunyai peran penting dalam kesehatan mental. Ketika individu memiliki spirit maka secara berkesinambungan individu tersebut sudah berada pada tahap kesadaran penuh sehingga memudahkan dalam memaknai kehidupan. Penting untuk manusia memiliki *Self awerness* atau kesadaran diri, kesadaran diri dapat diartikan sebagai rangkaian kesadaran mengenai perasaan batin, kekuatan dan kelemahan, perasaan negatif dan positif (Putri and Kuncoro 2023). Adanya kesadaran dalam diri individu berdampak baik pada kehidupannya, individu tersebut akan lebih mengenali potensi dalam dirinya sehingga akan mengetahui tujuan hidup dan pada akhirnya akan menemukan makna hidupnya serta mendapatkan kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan interpretasi dari bersyukur. Kebahagiaan adalah suatu hal yang bersifat subjektif, setiap orang memiliki persepsi yang berbeda tentang bahagia. Kebahagiaan (*happiness*) dalam pandangan filsafat dan agama berbeda, dalam pandangan agama semua praktik ibadah yang sesuai dengan syariat orientasinya adalah meraih kebahagiaan yang hakiki hasilnya ialah hati merasa tenang. Menurut pandangan filsafat kebahagiaan adalah suatu tingkat pencapaian tertinggi oleh manusia (Rahman, Pertiwi, and Batubara 2022). Dikutip dalam Zahara menurut Mohammad Surya hakikat kebahagiaan adalah wujud penghayatan yang dialami manusia dalam menghadapi berbagai hal dalam perjalanan hidupnya (Zahara 2018). Psikologi positif menyatakan bahwa kebahagiaan atau *happiness* merupakan suatu konsep yang abstrak dimana terdapat tiga elemen di dalamnya yaitu, emosi positif, keterlibatan, dan makna hidup (Hamdan 2018). Kebahagiaan yang hakiki perspektif Islam yakni, ketika mendapatkan nikmat ia bersyukur, ketika mendapatkan musibah ia sabar dan tabah, dan ketika seseorang melakukan kesalahan ia akan meminta ampun kepada Allah swt. Memiliki perasaan yang positif atas segala hal yang telah terjadi dan senantiasa mengambil hikmah dari setiap peristiwa. Kesadaran akan nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan memberikan pengaruh positif pada kondisi psikologis individu yang menjadikan adanya penerimaan dalam diri setiap individu. Menurut Park, Peterson & Seligmen

(2004) kebersyukuran atau *gratitude* ialah kondisi individu yang sadar dan berterimakasih atas segala hal baik yang terjadi (Haryanto and Kertamuda 2016).

Menentukan tujuan hidup dan mengembangkan nilai-nilai yang absolut bagian dalam proses menemukan makna hidup. Menurut teori *logoterapi*, Victor Frankl menyatakan bahwa kebermaknaan hidup akan didapat setelah melakukan pencarian, kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar dirinya dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi serta kapasitas dirinya dan terkait terhadap seberapa jauh individu telah mencapai tujuan hidupnya dalam rangka memberi makna kepada kehidupannya. Logoterapi ialah aliran psikoterapi yang berasal dari pengalaman hidup dan perenungan atau penghayatan yang cukup panjang dan sangat dipengaruhi oleh pola didik spiritual semasa kecil sampai dewasa (Maknunah and Fauzi 2022). Nilai-nilai spiritual dalam agama Islam seperti syukur, sabar, tawakkal sudah diajarkan sejak kecil seperti dalam bentuk ibadah puasa. Sejak masa anak-anak, dalam parenting Islam sudah dikenalkan bagaimana tata cara puasa, dalam puasa tersebut kita dididik oleh orang tua untuk belajar bersyukur atau berterima kasih atas nikmat yang telah Allah swt., berikan seperti halnya nikmat makan dan minum. Kemudian dalam puasa diajarkan terkait kesabaran, sabar dalam menahan hawa nafsu sejak kecil biasanya orang tua mencoba untuk mengalihkan fokus anaknya kepada kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti melukis kaligrafi sembari menunggu azan buka puasa. Selanjutnya adalah tawakkal, artinya setelah kita berusaha dengan upaya yang telah dilakukan dengan maksimal maka terkait hasilnya diserahkan hanya kepada Allah swt., selalu berbaik sangka kepada-Nya atas semua yang telah terjadi.

Tiga prinsip dalam logoterapi yang dikembangkan kembali oleh Hanna Djumhana Bastaman yaitu, nilai-nilai harapan (*hopeful values*), nilai-nilai kreatifitas (*creative values*) nilai-nilai penghayatan (*experiential values*) dan nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*). *Hopeful values* merupakan nilai-nilai harapan dimana di dalamnya terdapat beberapa pemikiran seperti, empati, optimis, resiliensi, ketekunan dan komunitas. Pengharapan merupakan suatu keyakinan bahwa semuanya dapat membaik dan perubahan positif itu mungkin akan terjadi.

Harapan ini akan berkembang menjadi suatu prinsip yang melekat dalam diri individu yang akan memandu tindakan dan mempengaruhi keputusan yang diambil. Di dalam komunitas terdapat suatu harapan yang tumbuh subur, mendorong akan rasa memiliki satu tujuan dan koneksi antar elemen sehingga akan berdampak pada setiap individu yang berada pada komunitas tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 April 2024 didapatkan informasi bahwa komunitas *Actual Self Resources* Indonesia merupakan komunitas pengembangan diri berbasis *platform* digital dengan jumlah 16.7k pengikut di Instagram (Oktober, 2024), komunitas ini bergerak dalam pengembangan sumber daya manusia (SDM). Menurut hasil wawancara bersama dengan informan Adrian Septiadi yang merupakan pendiri dari komunitas ini didapatkan informasi bahwa komunitas *Actual Self Resources* Indonesia ini didirikan pada tanggal 04 oktober 2020 pada saat pandemi covid-19. Memiliki visi mewujudkan generasi muda dalam menyadarkan ketidaksadaran, menjadi diri autentik, aktualisasi potensi diri dan meraih hidup bermakna. Memiliki *tag line; be authentic human & meaningful life*. Komunitas ini sangat unik karena memiliki fokus pada isu-isu kesehatan mental generasi Z dan relevansinya dengan pemaknaan hidup yang dikemas dengan menarik sehingga mudah diterima oleh mereka.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan komunitas ini mempunyai tujuh bagian pelayanan publik sebagai berikut 1). *ASR academy*, bergerak dalam bidang edukasi secara inklusif yang berfokus pada pengembangan SDM dengan jumlah pengikut di instagram 27.1 ribu pengikut di instagram, 2). *ASR Ambassador*, merupakan bagian dari komunitas yang menyuarakan kemanusiaan dengan jumlah 832 pengikut di instagram, 3). *ASR Career*, berfokus pada pengembangan karir dengan jumlah 946 pengikut di instagram, 4). *ASR Consulting*, yaitu tempat untuk konsultasi terkait kesehatan mental, pengembangan diri dan sosial memiliki 511 pengikut di instagram, 5) *ASR Creativity*, tempat untuk mengekspresikan diri melalui karya pada pengembangan SDM dengan jumlah 1904 pengikut di instagram, 6). *ASR Society*, tempat untuk berkomunitas memiliki 844 pengikut di

instagram, 7). *ASR Store*, menyediakan layanan dalam penjualan buku terkait *life skill* dan *life style* dengan jumlah pengikut 616 di Instagram (*Instagram Source @asresourcesindonesia*, 2024).

Peneliti sangat tertarik untuk mengetahui dan mampu memberitahu tentang syukur sebagai salah satu cara dalam menemukan makna hidup bagi generasi Z dewasa ini, sehingga diharapkan bagi generasi Z dapat meningkatkan pemahaman terhadap dirinya. Penting untuk diingat bahwa pencarian makna hidup adalah proses yang sangat pribadi dan dapat bervariasi secara signifikan dari satu individu ke individu lainnya, tergantung pada pengalaman hidup, nilai-nilai, dan keyakinan mereka (Bastaman 2007). Jadi, setiap individu pasti akan berbeda-beda dalam proses menemukan makna hidupnya. Maka dari itu peneliti mengangkat judul **“Peran Syukur Dalam Pemaknaan Hidup: Studi Deskriptif Kualitatif di Komunitas *Actual Self Resources* Indonesia”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penguraian masalah di atas, maka peneliti memformulasikan bahwa kebersyukuran dapat menjadi salah satu solusi dalam proses menemukan makna hidup. Agar memudahkan terealisasinya penelitian ini, pertanyaan mengenai masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran syukur pada anggota komunitas *Actual Self Resources* Indonesia?
2. Bagaimana gambaran pemaknaan hidup pada anggota komunitas *Actual Self Resources* Indonesia?
3. Bagaimana peran syukur dalam pemaknaan hidup pada anggota komunitas *Actual Self Resources* Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran syukur pada anggota komunitas *Actual Self Resources* Indonesia.
2. Mengetahui gambaran pemaknaan hidup pada anggota komunitas *Actual Self Resources* Indonesia?

3. Mengetahui bagaimana peran syukur dalam pemaknaan hidup pada anggota komunitas *Actual Self Resources* Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran yang mendalam tentang syukur dan pemaknaan hidup bagi perkembangan ilmu tasawuf dan psikoterapi, untuk dapat dijadikan bahan dalam penerapan ilmu pengetahuan serta menambah wawasan peneliti untuk selanjutnya dapat dijadikan sumber rujukan dalam penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi anggota komunitas

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi tambahan dalam memahami tentang peran syukur dalam pemaknaan hidup.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait peran syukur dalam pemaknaan hidup yang terdapat di komunitas *Actual Self Resources* dan dapat ditambahkan sebagai bahan rujukan untuk penelitian mendatang.

E. Kerangka Berfikir

Syukur menurut Al- Ghazali adalah termasuk *maqom* (kedudukan) *salik* (orang-orang yang berjalan kepada Allah) yang tersusun dari ilmu (علم), keadaan (حال), dan amal (عمل), pengetahuan mewariskan kondisi dan kondisi mewariskan tindakan (Al-Ghazali 2005).

Dalam pandangannya ilmu adalah inti atau pokok dari syukur itu sendiri yaitu, mengenal nikmat dari yang memberikan nikmat yaitu Allah swt. kemudian setelah dari ilmu (علم) naik ke keadaan (حال) yaitu, kesenangan yang berhasil dengan kenikmatan itu selanjutnya naik lagi ke amal (عمل) yaitu, tegak berdiri dengan apa yang menjadi maksud yang memberikan nikmat dan yang

disukainya dimana amal ini bergantung pada hati, anggota badan dan lisan (Ismail 1975). Sehingga dapat disimpulkan bahwa perlu adanya integrasi dari ketiga elemen yaitu ilmu, mencakup pemahaman akan pengetahuan individu terkait Allah swt. sebagai sumber pemberi nikmat dengan kondisi hati (afeksi) serta merepresentasikannya dengan perbuatan atau amal (Ningsih, Tohar, and Khairi 2024).

Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: *“Maka ingatlah kepada-Ku. Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”*

Berdasarkan kepada ayat di atas Allah swt. memerintahkan untuk mengingatnya jika hamba-Nya mengingat-Nya dengan cara bersyukur maka Allah swt. pun akan ingat kepada hamba-Nya serta Allah swt. memerintahkan untuk tidak mengingkari-Nya.

Adapun hakikat syukur adalah mengetahui bahwa tidak ada yang memberi nikmat kecuali Allah swt. setelah mengetahui setiap detail nikmat yang diberikan Allah swt. baik nikmat yang dirasakan oleh anggota tubuh, ruh, dan semua kebutuhan hidup yang dibutuhkan, maka tampak kegembiraan di hatimu karena Allah swt. atas nikmat dan anugerah yang dilimpahkan (Ghozaly Amru Yusni 2017).

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (Bastaman 2007). Apabila hal tersebut berhasil dipenuhi maka akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia. Bahagia (*happiness*) adalah suatu kondisi kesejahteraan psikologis dapat dikatakan demikian ditandai dengan adanya penerimaan terhadap segala hal yang telah terjadi ke arah yang positif, sehingga meningkatkan ketenangan hati, pemaknaan hidup serta memberikan kebahagiaan dalam diri.

Pemaknaan hidup menurut teori logoterapi dapat diraih melalui aktivitas yang secara potensial mengandung nilai-nilai di dalamnya apabila nilai tersebut diaplikasikan dan dipenuhi dalam hidupnya. Adapun nilai-nilai tersebut adalah *creative values* (nilai-nilai kreatif), *experiential values* (nilai-nilai penghayatan), *attitudinal values* (nilai-nilai bersikap), *hopeful values* (nilai pengharapan). Kebahagiaan, kedamaian pikiran, kepuasan dan kesuksesan hanyalah hasil sampingan dari pencarian akan makna.

Dewasa ini generasi muda lebih cenderung takut apabila tertinggal tren di media sosial tanpa memperhatikan esensi dari konten yang mereka ikuti. Hal ini terjadi akibat adanya pengaruh negatif dari internet. Terdapat perbedaan karakteristik generasi Z dengan generasi lainnya salah satunya yaitu penguasaan informasi dan teknologi. Bagi generasi Z, informasi dan teknologi adalah hal yang sudah menjadi budaya global, sehingga hal tersebut berpengaruh pada nilai-nilai, pandangan dan tujuan hidup mereka (Wijoyo et al. 2020). Akibatnya generasi Z banyak yang mengalami kekosongan dan ketidakbermaknaan dalam hidupnya, seperti merasa cemas akan kehidupannya, tidak mempunyai tujuan, hidup berdasarkan standar orang lain yang terlihat di media sosial, adanya agresi hingga mengalami depresi, hal ini merupakan dampak negatif dari menonton tayangan-tayangan di media sosial dengan kurang bijak.

Mempertanyakan masa depannya akan seperti apa dan hal-hal yang membuat dirinya merasa tertekan seperti adanya tekanan sosial, bingung akan arah dan tujuan hidup, dan mempunyai masalah namun tidak memikirkan solusinya bagaimana sehingga hal tersebut akan berdampak pada kondisi kesehatan mental generasi Z yang terganggu, akibatnya generasi ini disebut sebagai generasi rapuh saat ini dikenal dengan istilah *strawberry generation* (Aulia, Meilani, and Nabillah 2022). Generasi yang kreatif namun rapuh dan tidak mempunyai jiwa *survive* akibat terlalu mudahnya akses sehingga generasi ini cenderung mudah untuk menyerah, berputus asa, memiliki daya saing dan daya juang yang rendah, serta memiliki kondisi fisik yang lemah (Adolph 2016). Faktor lingkungan berpengaruh dalam membentuk karakter generasi

muda, termasuk lingkungan keluarga sebagai lingkungan terdekatnya (Aulia et al. 2022).

Dalam pandangan logoterapi, manusia memiliki kemampuan untuk mengubah nasibnya sendiri, menurut logoterapi dalam upaya menemukan makna dalam hidup seseorang merupakan kekuatan motivasi utama dalam diri manusia (Viktor E. Frankl 1985). Pandangan optimis atas kehidupan adalah tema sentral dalam telaah logoterapi. Kebahagiaan, kedamaian pikiran, kepuasan dan kesuksesan hanyalah hasil sampingan dari pencarian akan makna tersebut (Bastaman 2007).

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Telah ditemukan beberapa karya ilmiah yang mengkaji baik tentang syukur maupun makna hidup. Adapun beberapa karya tulis ilmiah yang relevan dengan penelitian ini, diantaranya:

1. Penelitian oleh Sweety Sintiani Limbong yang berjudul *Rasa Syukur pada generasi Z* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, tahun 2024 dalam jurnal ilmiah Sosial dan Humaniora (histeria). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi melibatkan 70 responden dengan karakteristik usia 18-25 tahun. Hasilnya, Sebagian generasi Z menunjukkan tingkat rasa syukur sedang hingga tinggi. Implikasi dari penelitian tersebut menyoroti pentingnya mengintegrasikan praktik syukur ke dalam pendidikan dan lingkungan kerja generasi Z untuk meningkatkan kesejahteraan dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif (Limbong 2024).
2. Penelitian oleh Arifa Nurhazizah yang berjudul *Peran Rasa Syukur terhadap Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian* di SMA-IT Jaisyul Quran Nagreg, tahun 2022 dalam jurnal Riset Agama. Penelitian ini menganalisis tentang bagaimana peran syukur terhadap kebahagiaan siswa-siswi SMA-IT Jaisyul Quran Nagreg yang mengalami perceraian orang tua. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang berfokus pada data

deskriptif. Hasil penelitiannya menggambarkan bahwa syukur sangat berperan penting dalam menghadirkan kebahagiaan pada remaja korban perceraian, dan itu dapat terasa pengaruhnya dalam menjalani kehidupan baik sosial ataupun akademis siswa-siswi di sekolah (Nurhazizah 2022).

3. Penelitian oleh (Haryanto and Kertamuda 2016) yang berjudul *Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan* di Universitas Paramadina dalam jurnal InSight, Vol. 18 No.2, Agustus 2016. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi mengenai konsep syukur yang dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif analisis isi pada 192 subjek yang merupakan mahasiswa di Universitas Paramadina. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konsep rasa syukur dibangun atas 5 kategori yang terkait dengan kondisi menerima (41,15%), berterima kasih (23, 44%), menikmati (9,38%), menghargai (6,25%) dan memanfaatkan (6,25%).
4. Penelitian oleh Fauziah Utami Gumilar dan Qurotul Uyun yang berjudul *Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa* dalam jurnal Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi tahun 2009. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara rasa syukur dan makna hidup dengan hipotesis yang diajukan yaitu semakin bersyukur individu maka semakin bermakna hidupnya. Penelitian ini dilakukan kepada 110 mahasiswa di perguruan tinggi swasta di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur berkorelasi positif dengan makna hidup (Gumilar and Uyun 2009). Semakin tinggi tingkat rasa syukur responden maka semakin bermakna hidup yang dialaminya selama ini dan sebaliknya ($r = 0,490$; $p = 0,05$).
5. Skripsi oleh Shinta Cornellia Dewi S.P. yang berjudul *Pemaknaan Hidup Pada Mualaf Perspektif Logoterapi: Studi Deskriptif Pemaknaan Hidup Pada Mualaf di Lembaga Mualaf Center Bandung* di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, tahun 2020. Metode yang digunakan

dalam penelitian ini adalah metode kualitatif berdasarkan studi deskriptif di Lembaga Muallaf Center Bandung. Skripsi ini menganalisis lebih dalam mengenai pemaknaan hidup para muallaf dan juga pemaknaan hidup para muallaf perspektif logoterapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perspektif kebermaknaan hidup para subjek berbeda satu sama lainnya menurut sudut pandang masing-masing. Namun, ketiga subjek memiliki kebermaknaan hidup yang sama, yaitu merasakan kedamaian hidup setelah memeluk agama Islam. Sementara itu, dukungan sosial tidak mempengaruhi ketiga subjek itu untuk mengambil sebuah keputusan. Adapun, aspek kebermaknaan hidup yang diperoleh dari hasil penelitian, yaitu penghayatan tanpa makna, pemahaman diri, penemuan makna, realisasi makna, dan kebermaknaan hidup (S.P 2020).

6. Skripsi oleh Gina Gifrianti yang berjudul *Hubungan Rasa Syukur dan Pemaknaan Hidup: Studi pada Mahasiswa PBSB Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018* di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial, serta menggunakan desain penelitian korelasional. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui gambaran rasa syukur dan pemaknaan hidup pada mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2018. Hasilnya gambaran rasa syukur mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung berada pada tiga kategori yaitu kategori tinggi sebanyak 37,5%, kategori sedang sebanyak 41,7%, dan kategori rendah sebanyak 20,8%. Selanjutnya pada gambaran pemaknaan hidup juga memiliki tiga kategori dengan rincian, kategori tinggi sebanyak 45,8%, kategori sedang sebanyak 41,7%, dan kategori rendah sebanyak 12,5%. Sedangkan dari analisis korelasi didapatkan hasil $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara rasa syukur dan pemaknaan hidup (Gifrianti 2021).

7. Skripsi oleh Lulu Fauziah yang berjudul *Peran Tafakur Dalam Menemukan Makna Hidup: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung* di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tafakur, gambaran makna hidup, dan mengetahui peran tafakur yang bisa menjadi metode dalam menemukan makna hidup pada mahasiswa di unit kegiatan mahasiswa LDM UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil dari penelitian ini adalah ketujuh informan telah melakukan tafakur dengan tafakur yang paling sering dilakukan adalah tafakur diri dan juga tafakur akan kehidupan manusia. Berkaitan dengan makna hidup dari ketujuh informan, secara umum telah menemukan bahwa hidup didunia bukan hidup yang sia-sia melainkan hidup yang memiliki tujuan dan berarti, dengan potensi yang telah Allah berikan dapat dijadikan bekal untuk kehidupan yang kekal serta segala macam kegiatan yang dilakukan bernilai ibadah. Sehingga tafakur ini dapat berperan penting bagi mahasiswa untuk menemukan makna hidup, hal ini dibuktikan dengan teknik dan unsur-unsur pengembangan diri yang dilakukan oleh setiap informan (Fauziah 2023).

Ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan syukur dan makna hidup. Namun berdasarkan hasil *research* belum ada peneliti yang melakukan penelitian tentang bagaimana peran syukur dalam pemaknaan hidup melalui studi deskriptif kualitatif pada suatu komunitas. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Peran Syukur Dalam Pemaknaan Hidup: Studi Deskriptif Kualitatif di Komunitas *Actual Self Resources* Indonesia”**.