



Gambaran Kebersyukuran pada Penyandang Tuna Daksa

Received: 18th January 2022; Revised: 1st March 2022; Accepted: 30th March 2022

Martha Soraya Putra

Fakultas Psikologi , Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
E-mail: marthasoraya1@gmail.com

Ahmad Muhammad Diponegoro

Fakultas Psikologi , Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
E-mail: tugasindi@gmail.com

Yuzarion

Fakultas Psikologi , Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
E-mail: yuzarion@psy.uad.ac.id

Abstract: Setiap manusia diciptakan dengan kelebihan dan kekurangan pada dirinya sendiri, begitu juga secara fisik ada manusia yang diciptakan dengan kondisi fisik yang lengkap dan ada juga manusia yang mendapatkan cobaan berupa kekurangan fisik. Cacat fisik juga sering disebut sebagai disabilitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kebersyukuran pada penyandang disabilitas fisik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, teknik pengumpulan data wawancara dilakukan pada 6 subjek tunadaksa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan purposive sample. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keenam subjek memiliki rasa syukur dalam hidupnya. Bersyukur dengan hati, perkataan, dan perbuatan. Syukur dengan hati dilakukan dengan selalu menyadari, mengingat dan menghadirkan dalam hati bahwa setiap nikmat yang dirasakan adalah dari Allah. Syukur secara lisan, yaitu dengan mengucapkan puji-pujian kepada Tuhan sebagai bentuk rasa syukur. Sedangkan mensyukuri dengan perbuatan yang dilakukan dengan menggunakan semua nikmat ini untuk membantu diri sendiri dalam mentaati Allah. Faktor yang mempengaruhi rasa syukur adalah suka cita, kemudian memandang orang yang lebih rendah, dengan melihat hal tersebut dapat mensyukuri nikmat yang telah diberikan dan orang-orang terdekatnya.

Keywords: Kebersyukuran, Penyandang tuna daksa

How to Cite: Putra, M.S., Diponegoro, A.M., & Yuzarion. (2022). Gambaran Kebersyukuran pada Penyandang Tunadaksa. *Jurnal Psikologi Islam : Al-Qalb, Vol. 13, No. 1, (2022)*

PENDAHULUAN

Penyandang tuna daksa termasuk dalam penyandang disabilitas. Penyandang disabilitas di Indonesia memiliki potensi yang semakin meningkat khususnya disabilitas fisik, hal ini disebabkan oleh banyaknya faktor penyebab disabilitas di Indonesia. Terjadinya disabilitas juga dapat disebabkan penyakit dan kondisi kesehatan tertentu, bencana alam, kecelakaan, dan penyebab lainnya (Ismandari, 2019). Permasalahan yang dihadapi oleh penyandang cacat bersifat multikompleks,

karena sebagian besar penyandang cacat tubuh mengalami ketidak berdayaan yang disebabkan karena kehilangan fungsi pengendalian diri, mengalami kehilangan kedudukan, mengalami kekurangan dukungan emosional, serta mengalami perasaan penolakan diri. Selain itu, adanya diskriminasi penyedia tenaga kerja juga menyebabkan penyandang cacat sulit mendapatkan pekerjaan. (Putri & Rosina, 2017). Virilia dan Wijaya (2015) menyatakan bahwa proses penerimaan diri yang dialami oleh penyandang disabilitas

fisik tidaklah mudah dan dipengaruhi oleh beberapa faktor internal seperti perasaan rendah diri, tidak berdaya, kurang percaya diri, dan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, stigma dan diskriminasi dari lingkungan. Wawancara awal dilakukan untuk mendapatkan data awal kepada subjek H seorang tuna daksa yang menderita kelainan di tangan yang sudah sejak lahir, dia sering bertanya dengan orang tuanya mengapa dia berbeda dengan teman-teman yang lainnya. Subjek merasakan sedih dengan keadaannya karena bentuk fisiknya yang berbeda dengan orang lain seringkali dia juga mendapatkan perundungan dari orang sekitarnya termasuk teman-teman di sekolahnya hal tersebut membuat dia merasa minder hingga akhirnya membuat subjek untuk menutup diri dari lingkungan sekitar. Terkadang subjek selalu mengeluhkan keadaan ketika melihat orang yang bisa beraktifitas dengan bebas dan terkadang juga subjek sering berpikir kenapa Tuhan memberikan cobaan seperti ini. Hal tersebut berlangsung lama sampai suatu saat subjek sudah merasa terbiasa dan menerima apa yang telah diberikan kepada dia.

Subjek lainnya seorang laki-laki berusia 25 tahun sudah cukup lama dia mengalami kelainan yang diakibatkan karna benturan keras dengan orang lain saat berolahraga sehingga terjadi kerusakan pada otot kakinya. Akibat dari kecelakaan tersebut memupus harapannya menjadi seorang atlet profesional. Subjek belum menerima apa yang terjadi pada dirinya ini terlihat dengan perkataan subjek bahwa apa yang menimpa dirinya tak seharusnya terjadi kalau saja lawannya pada saat bertanding tidak melakukan pelanggaran berat kepadanya. Perasaan marah subjek juga sering kali dilampiaskan kepada orang di sekitarnya mulai dari orangtua, saudara hingga teman subjek. Orang tua subjek berkata bahwa subjek pada awalnya adalah pribadi yang menyenangkan, suka berbaur dan cukup sering beribadah di masjid akan tetapi

dengan apa yang menimpa subjek membuat subjek menjadi pribadi yang tertutup, mudah kesal dengan sendirinya sampai dengan tidak mau melaksanakan kewajiban sholat lima waktu. Menurut subjek dia tidak mau melaksanakan sholat sebagai bentuk protes kepada Allah atas apa yang terjadi pada dirinya. Subjek berkata bahwa dia adalah orang yang cukup rajin beribadah namun masih saja hal buruk menimpa diri subjek.

Subjek selanjutnya berinisial G seorang ibu rumah tangga berusia 25 tahun menderita kelainan di bagian tangan. Ketika lahir orang tua subjek tidak menyadari bahwa terjadi kelainan terhadap subjek hal tersebut baru disadari ketika subjek menginjak usia 6 tahun. Munculnya kelainan yang dialami subjek membuat dia mengalami perundungan oleh teman-temannya. Perundungan tersebut membuat subjek menarik diri dari lingkungannya karena merasa tidak percaya diri sempat tidak ingin melanjutkan bersekolah. Walaupun sudah terjadi sejak lama dampak psikis bagi subjek masih sering dia rasakan, seperti subjek tidak mau bertemu dengan teman-temannya sewaktu kecil yang sering merundungnya karena perasaan marah. Tak ayal subjek sering mendoakan yang tidak baik kepada orang-orang yang dulu merundungnya. Penerimaan subjek akan kelainan dirinya tidak lepas dari adanya dukungan dari orang sekitarnya, subjek mengatakan bahwa orang tuanya sering memberikan pengertian bahwa yang terjadi kepada subjek bukan suatu aib tapi sesuatu yang diberikan spesial oleh Tuhan. Subjek mengatakan bahwa dia sering diajak oleh orangtuanya ke panti sosial untuk bertemu dengan psikolog dan teman-teman yang bernasib sama. Melihat dan berkomunikasi dengan mereka yang bernasib sama atau bahkan lebih parah apa yang dia alami membuat subjek berpikir bahwa dia tidak sendirian di dunia ini banyak orang yang bernasib sama dengan dia.

Ketika subjek bisa mengevaluasi positif kehidupannya selama ini menjadikan subjek lebih bisa merasakan emosi yang positif juga dibandingkan dengan emosi negatif. Subjek yang sering merasakan emosi positif lebih akan merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Pengalaman hidup subjek menandakan bahwa kebesukuran lebih membuat hidupnya lebih positif dan mampu menerima keadaan dirinya. Untuk menerima kekurangan fisik yang dimiliki oleh penyandang disabilitas, tentunya orang tersebut harus memiliki rasa syukur yang tinggi. Seseorang yang memiliki rasa syukur yang tinggi membuat dirinya merasa sejahtera dan mampu beradaptasi serta menerima lingkungannya (Tian, Du, & Huebner, 2015). Menurut Safaria, Diponegoro dan Bashori (2017) bahwa rasa syukur juga mampu meningkatkan kebahagiaan. Seseorang yang sering merasakan emosi positif akan merasa lebih sejahtera dalam hidupnya. Semakin sering seseorang melatih kemampuan untuk bersyukur, maka dia akan semakin bisa mengambil pelajaran dalam menghadapi masalah yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Karena bersyukur adalah kebiasaan untuk fokus dan menghargai aspek positif kehidupan. Uji klinis menunjukkan bahwa praktik syukur dapat memiliki efek positif yang dramatis dan bertahan lama pada kehidupan seseorang. Ini dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan, dan mendorong tindakan tolong-menolong, kemurahan hati, dan kerja sama (Emmons, 2013). Melihat fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis tertarik untuk mengkaji bagaimana gambaran kebersyukuran terhadap penyandang tuna daksa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengetahui gambaran kebersyukuran pada penyandang

disabilitas fisik. Moleong (2012) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif berusaha memahami fenomena apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik (utuh) dengan mendeskripsikan kata-kata dan bahasa dalam konteks alam yang khusus dengan memanfaatkan berbagai metode alam yang memberikan gambaran tentang keunikannya. Metode penelitian kualitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk memahami atau mengetahui fenomena apa yang dialami oleh subjek penelitian, pendekatan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi, yang dapat diartikan sebagai analisis data penelitian yang merupakan pembahasan mendalam tentang isi informasi tertulis. Analisis isi adalah teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui upaya menemukan ciri-ciri pesan dan dilakukan secara objektif dan sistematis. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa analisis isi adalah analisis datapenelitian yang merupakan pembahasan mendalam tentang isi suatu informasi tertulis dan teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan dengan berusaha menemukan ciri-ciri pesan secara objektif dan sistematis.(Moeloeng, 2012).

Penelitian ini menggunakan metode triangulasi untuk mendapatkan data yang kredibel. Sebagaimana dikemukakan oleh Poerwandari (2013) bahwa hal penting dalam kredibilitas penelitian adalah triangulasi. Menurut Moleong (2012) triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dari sesuatu selain data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut. Triangulasi dalam pengujian ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan pada berbagai waktu (Sugiyono, 2016). Data akan lebih dipercaya kebenarannya jika dua atau lebih sumber menyatakan hal yang sama. Sugiyono (2017) berpendapat bahwa triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai

cara, dan pada berbagai waktu. Dengan demikian ada triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber untuk membandingkan hasil wawancara yang diperoleh dari masing-masing sumber atau informan penelitian, sebagai pembandingan untuk mengecek kebenaran informasi yang diperoleh.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel purposive. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Pertimbangan khusus ini misalnya adalah orang yang dianggap paling tahu tentang apa yang akan diteliti. Peneliti menggunakan teknik sampling ini karena dapat mengarahkan peneliti pada karakteristik partisipan penelitian secara lebih tepat, sehingga informasi yang dikumpulkan benar-benar relevan dengan tujuan awal penelitian. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive agar data yang dihasilkan dapat memenuhi tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran kebersyukuran pada penyandang tuna daksa dan menemukan hal-hal yang baru yang diperoleh di lapangan mengenai kebersyukuran. Subyek dalam penelitian ini yaitu penyandang tuna daksa berasal dari lahir dan yang terjadi akibat kecelakaan (bukan dari lahir) serta berumur 18 tahun ke atas. Berikut karakteristik subyek pada penelitian ini, Subjek penelitian ini dipilih bersesuaian dengan tujuan penelitian yang akan dicapai yaitu, penyandang tuna daksa. Berikut adalah identitas subjek utama dan identitas dalam penelitian :

Tabel 1. Identitas Subjek Utama

1.	Subjek Pertama Inisial : H Usia : tahun Gender : Laki-laki Pekerjaan : Wiraswasta
2.	Subjek Kedua Inisial : A Usia : tahun Gender : Laki-laki Pekerjaan : Mahasiswa
3.	Subjek Ketiga Inisial : R Usia : 24 tahun Gender : Laki-laki Pekerjaan : PNS
4.	Subjek Keempat Inisial : G Usia : 25 tahun Gender : Perempuan Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
5.	Subjek Kelima inisial : S Usia : 26 tahun Gender : Laki – laki Pekerjaan : Wirasawasta
6.	Subjek Keenam inisial : L Usia : 25 tahun Gender : Laki-laki Pekerjaan : Wiraswasta

Penelitian ini menggunakan *significant person* untuk membantu memberikan informasi terkait keadaan subjek dan sebagai triangulasi data. Adapun identitas *significant person* diantaranya sebagai berikut:

Tabel 2. Identitas *Significant Person*

1.	<i>Signifikan Person</i> Subjek Pertama Inisial : A Usia : 24 tahun Gender : Laki-laki Pekerjaan : Wiraswasta
----	--

2. <i>Signifikan Person</i> Subjek Kedua Inisial : M Usia : 25 tahun Gender : Laki-laki Pekerjaan : Mahasiswa
3. <i>Signifikan Person</i> Subjek Ketiga Inisial : P Usia : 26 tahun Gender : Laki-laki Pekerjaan : Wiraswasta & kepala rumah tangga
4. <i>Signifikan Person</i> Subjek Keempat Inisial : D Usia : 25 tahun Gender : Laki-Laki Pekerjaan : Wiraswasta
5. <i>Signifikan Person</i> : Subjek Kelima Inisial : F Usia : 24 tahun Gender : Perempuan Pekerjaan : Ibu rumah tangga
6. Subjek Keenam inisial : Y Usia : 25 tahun Gender : Laki-laki Pekerjaan : Wiraswasta

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Kebersyukuran

Keadaan cacat fisik atau disabilitas ini tentunya mempengaruhi proses gerak keenam subjek. Kerusakan fisik yang dialami keenam informan tersebut sudah berlangsung lama. Bentuk syukur enam subjek ini sejalan dengan pendapat Al-Ghazali (2018) yang mengungkapkan bahwa seorang hamba yang bersyukur akan menunjukkan tiga hal, yaitu:

1. Bersyukur dengan hati

Dari hasil wawancara dengan enam subjek, ditemukan bahwa rasa sakit dan kesedihan memiliki pengaruh besar pada

kehidupan pribadi mereka. Butuh waktu yang cukup lama untuk pulih dan menata hidup kembali. Melihat kondisi mereka sendiri yang masih diberi kesehatan hingga saat ini, membuat keenam subjek bersyukur kepada Allah SWT. Walaupun dengan keterbatasan fisik, keenam subjek tetap dapat beraktivitas dan selalu berusaha semaksimal mungkin serta dapat mengikuti perkembangan teman-temannya. Menurut keenam subjek tersebut, menjadi penyandang disabilitas atau cacat fisik bukanlah suatu pilihan tetapi merupakan ketentuan dari Allah SWT dan harus mensyukuri apa yang telah diberikan. Keenam subjek percaya bahwa ujian yang diberikan sesuai dengan janji Tuhan bahwa tidak ada ujian yang melebihi kemampuan manusia itu sendiri. Ada pelajaran yang bisa dipetik dari setiap perjalanan hidup serta enam subjek yang mengalami kecelakaan dan keterbatasan fisik bawaan yang menyebabkan mereka mengalami gangguan fungsi bagian tubuh tertentu. Al-Qur'an Surat An-Nahl ayat 53 menjelaskan:

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ

“Dan apa saja nikmat yang ada padamu dari Allah-lah datangnya. An-Nahl (53)”

Dari ayat tersebut sangat jelas bahwa dengan mengakui nikmat Allah, seseorang dapat bersyukur dan terhindar dari rasa iri. Bersyukur dengan hati yang menjadi pengontrol dari setiap perkataan atau perbuatan dari keenam subjek tersebut. Bersyukur dengan hati agar dapat memperkuat keyakinan akan anugerah Tuhan yang sangat besar di muka bumi ini. Keenam subjek mensyukuri dengan meyakini dan mengakui bahwa hanya Allah yang maha kuasa untuk memberikan nikmat dan tidak ada yang lain selain Allah yang dapat memberikan nikmat yang tidak terbatas. Setiap nikmat yang diperoleh harus diyakini bahwa itu berasal dari Allah. Keyakinan ini membuat keenam subjek mampu memahami betapa

tingginya nilai sesuatu jasmani dan rohani, ketika keenam subjek melakukan ketaatan dan ketaqwaan kepada Tuhan, maka akan timbul rasa syukur kepada Tuhan yang telah melimpahkan berbagai kenikmatan tersebut. Semuanya adalah pertolongan dari Allah agar keenam subjek selalu melaksanakan ketaatan dan ketaqwaan kepada-Nya. Menurut enam subjek, jika kita mengingat Allah, Allah juga akan mengingat kita. Artinya, Allah akan melipatgandakan rahmat dan karunia-Nya kepada kita. Salah satu bentuk rahmat dan karunia Tuhan adalah dengan mengeluarkan kita dari kesulitan dan menunjukkan kepada kita jalan kemudahan.

Keenam subjek menyadari bahwa Allah adalah pelindung mereka, mereka mengakui bahwa tidak ada daya dan upaya kecuali pertolongan dari Allah, ketika enam subjek mengalami cobaan yang sulit, musibah, bencana, kesedihan, kemalangan dan hal negatif lainnya, mereka akan bersabar. Karena mereka percaya bahwa itu adalah anugerah sekaligus cobaan bagi mereka dan pasti ada rahasia kebaikan di dalamnya. Jadi renungannya adalah mengembalikan segala sesuatunya kepada Allah. Pengakuan subjek bahwa mereka manusia adalah makhluk yang lemah “dan hanya Allah yang menjadi penolong bagi makhluk-Nya” dan mengatakan bahwa Tuhan itu Esa dengan “Syukur” dalam arti berusaha dan berdoa menjadi jauh lebih baik dari keadaan sebelumnya “jika bersyukur maka nikmat itu akan bertambah”. Dengan mengingat sang pencipta bahwa semua cobaan itu datangnya dari Allah dan meyakini bahwa tidak mungkin cobaan yang dihadapi di luar kemampuan seorang hamba. Dengan keyakinan tersebut, keenam subjek mampu menghadapi dan mensyukuri apa yang diberikan dan dihadapi, dalam pandangan Islam dikatakan bahwa syukur merupakan pengakuan atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Syukur dengan hati merupakan bentuk pengakuan dan

kesadaran hati bahwa segala nikmat yang diterima dan dirasakan oleh manusia semuanya diberikan oleh Allah SWT (Al Fauzan, 2013). Sedangkan menurut Fadhalla (2013), hati yang bersyukur dapat menguatkan kebaikan yang telah dilakukan dan akan menghasilkan kebaikan yang belum ada. Orang biasa hanya bersyukur ketika mendapat rezeki materi. Sedangkan orang yang memperoleh pencerahan batin selalu bersyukur, baik mendapat nikmat maupun tidak. Orang yang telah memperoleh cahaya Ilahi tidak memperdulikan kesenangan atau penderitaan, karena mereka melihat rahmat dan kasih sayang Allah di balik segala penampakan dan pengalaman.

2. Bersyukur dengan lisan

Rasa syukur ini dilakukan oleh keenam subjek dengan menyebutkan nikmat yang telah diperoleh selain mengucapkan puji dan syukur atas nikmat tersebut. Menyebutkan mengandung makna mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Rusdi (2016) syukur lahiriah merupakan bentuk ekspresi dan perilaku dalam menanggapi nikmat Tuhan yang dilakukan secara lisan dan perbuatan. Keenam subjek mensyukuri nikmat Allah dengan mengucap alhamdulillah dan mensyukuri nikmat Allah. Mengucapkan hamdalah adalah salah satu cara untuk bersyukur kepada Allah. Hal ini telah dijelaskan oleh Allah SWT dengan firman-Nya termasuk dalam Qs. Al-Isra ayat 111 dan Ad-Duha ayat 11 menjelaskan:

وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمَلَكُوتِ وَلَمْ

يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الدَّلِّ وَكَبِيرُهُ تَكْبِيرٌ

“Dan katakanlah, “Segala puji bagi Allah yang tidak mempunyai anak dan tidak (pula) mempunyai sekutu dalam kerajaan-Nya dan Dia tidak

memerlukan penolong dari kehinaan dan agungkanlah Dia seagung-agungnya” Al-Isra (111)

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

”Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau sebut-sebut (dan zahirkan) sebagai tanda bersyukur kepada-Nya”. Ad-Duha (11)

Dari ayat tersebut dikatakan bahwa mengucapkan syukur secara lisan yaitu dengan memperbanyak hamdalah, sebagaimana diperintahkan oleh Allah subhanahu wa ta'ala. Hal ini juga terlihat dari enam subjek yang membacakan hamdalah saat mensyukuri segala sesuatunya, dengan mengucapkan alhamdulillah di setiap kesempatan, keenam subjek tersebut telah menunjukkan pengakuan lisan atas kebesaran rahmat Allah yang sangat melimpah di muka bumi ini. Jika seorang hamba menyebutkannya, ia akan mengingat pemberinya dan mengakui kelemahannya dan secara otomatis ia akan tunduk kepada Allah, memuji-Nya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya. Selain itu dengan membaca dzikir karena dengan berdzikir dapat mengingat Allah dan mengingat Allah merupakan tanda syukur bagi seorang hamba. Orang yang bersyukur adalah orang yang mengingat Allah, salah satu cara untuk selalu mengingat-Nya adalah dengan berdzikir, karena dzikir adalah akar dari rasa syukur. Al Fauzan (2013) menjelaskan bahwa ucapan terima kasih tersirat melalui ucapan terima kasih, pujian, dan sanjungan. Bentuk ucapan terima kasih ini biasa disebut dengan zikir..

3. Bersyukur dengan perbuatan

Kemudian syukur dengan perbuatan, keenam subjek menunjukkan rasa syukurnya dengan perbuatannya yaitu melalui anggota tubuh yang dapat digunakan untuk mengelola berbagai keridhaan Allah dengan cara yang benar.

Syukur dengan anggota badan memerlukan segala bentuk amalan atau pekerjaan kebajikan yang mencakup semua anggota badan untuk digunakan sebagaimana yang diajarkan dalam ajaran Islam. Syukur adalah respons emosional positif yang terkait dengan tindakan yang menguntungkan diri sendiri (Ng, Tong, Sim & Teo 2017). Keenam subjek menunjukkan rasa syukur dengan perbuatannya yaitu menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah, misalnya kondisi fisik apapun tidak menghalangi keenam subjek untuk melaksanakan ibadah. Sisihkan sedikit rezeki untuk amal, dan jangan lupa untuk membantu sesama baik di lingkungan sekitar maupun di luar. Menggunakan fungsi alat lain agar tetap bisa melakukan sesuatu. Dengan cara ini, keenam subjek bersyukur menggunakan bagian tubuh mereka.

Secara sederhana, bersyukur dengan perbuatan adalah menggunakan anggota tubuh untuk melakukan hal-hal positif yang membawa kebaikan dan keselamatan dunia dan akhirat. Bentuk syukur dengan anggota badan adalah dengan menggunakan anggota badan dalam hal ketaatan dan tidak menggunakannya dalam hal-hal yang tidak terpuji (Ubaid, 2014). Al-Qur'an surah Saba' ayat 13 menjelaskan:

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِبٍ وَتَمَاثِيلَ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رُسُيْتٍ إِعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ

“Mereka (para jin itu) bekerja untuk Sulaiman sesuai dengan apa yang dikehendakinya di antaranya (membuat) gedung-gedung yang tinggi, patung-patung, piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk-periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah wahai keluarga Dawud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang bersyukur” Saba' (13)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah memerintahkan keluarga Nabi Dawud untuk melakukan amal shaleh dan mengajak keluarganya untuk melakukan shalat, puasa, dan sebagainya. Karena sebagai hamba yang memiliki anggota badan, keenam subjek menggunakan berkah ini untuk taat dan bersyukur dan menahan diri dari menggunakan kesenangan itu dalam hal negatif. Syukur dengan perbuatan harus melibatkan anggota tubuh dalam menjalankannya sebagai bentuk ketaatan dan pengabdian kepada Tuhan. Ketika kita bersyukur, kita perlu menggunakan semua karunia yang telah Tuhan berikan kepada kita, *hablum minallah* adalah fokus utama dalam berbuat baik kepada orang lain, yang merupakan bentuk beribadah kepada Allah SWT, termasuk membantu orang lain, menghormati orang tua. (Hambali, Meiza & Fahmi, 2015).

b. Faktor yang mempengaruhi kebersyukuran

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa syukur penyandang disabilitas fisik adalah sebagai berikut:

1. Kegembiraan.

Faktor yang mempengaruhi rasa syukur menurut Al-Ghazali adalah kegembiraan. Kegembiraan yang dimaksud adalah seorang hamba menerima dengan ikhlas apa yang telah diberikan Allah kepadanya. Dengan bekal agama yang kuat sebagai landasan diri keenam subjek mampu menerima kondisi yang berbeda dengan yang lain. Hal ini ditunjukkan oleh keenam subjek dengan rasa keikhlasan, rasa syukur, keinginan untuk mandiri dan keyakinan yang kuat pada diri sendiri terhadap harapan dan masa depan. Keenam subjek menyadari bahwa disabilitas yang mereka alami adalah ujian bagi diri mereka sendiri, dengan keikhlasan keenam subjek terbiasa dengan kondisi tersebut sehingga keenam subjek kuat dalam menjalani kehidupan selanjutnya dengan disabilitas

yang mereka miliki saat ini. Rasa penerimaan terhadap keadaan yang membuat keenam subjek mampu menghadapi cobaan yang dialaminya, seperti perasaan cemas, marah, kurang percaya diri dan mudah putus asa, dengan menerima keadaannya keenam subjek memperoleh keikhlasan, kesabaran dan ketenangan dalam menjalani kehidupan.

Perasaan pasrah, ikhlas, dan menerima apa yang terlihat pada keenam subjek yang tetap tegar dalam menjalani kehidupan dan mendekati diri kepada Allah SWT, melalui sikap terhadap apa yang terjadi seperti keikhlasan dan amanah serta mampu mengambil pelajaran dari setiap peristiwa. Hal ini membuat enam subjek bangga pada diri mereka sendiri. sendiri dan optimis dalam hidup. Dalam menghadapi disabilitasnya, keenam subjek sudah mampu untuk tidak menyalahkan siapapun dan menerima keterbatasannya secara realistis tanpa merasa tercela sehingga tidak peduli dengan respon dari lingkungan sekitar. Keenam subjek yang mengetahui kondisi fisiknya dapat diartikan bahwa keenam subjek dapat memahami karakteristiknya sendiri dan mampu menerima kondisi yang ada dengan sungguh-sungguh. Terlihat bahwa di balik disabilitas yang diakui sebagai kekurangan, ada juga potensi yang sebenarnya sudah ada pada setiap mata pelajaran dan mereka mengakuinya. Permatasai dan Gamayanti (2016) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang telah mengetahui karakteristik pribadinya, baik kelebihan maupun kekurangannya serta dapat menerima karakteristik tersebut dalam kehidupannya sehingga membentuk integritas pribadinya. Keenam subjek dengan fisik yang berbeda tidak berarti mereka juga kehilangan kebahagiaan. Hal ini terlihat dari keenam subjek bahwa dengan meningkatkan ibadah dan spiritualitas dalam diri subjek dapat membiarkan kondisi kecacatannya sebagai takdir dari Allah SWT dan mengambil hikmah dari penyebab kecacatan sehingga

subjek lebih sabar dalam menjalani hidupnya.

2. Melihat orang yang lebih rendah

انظُرُوا إِلَىٰ مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَىٰ مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ

"Lihatlah orang yang lebih rendah dari kalian (dalam kenikmatan duniawi), dan janganlah melihat orang yang lebih tinggi dari kalian, karena hal itu lebih dapat membuat kalian tidak meremehkan nikmat Allah atas kalian." (H.R. Bukhari, 2016)

Dijelaskan bahwa dengan melihat ke bawah bahwa masih banyak orang yang jauh lebih susah dari kita, sehingga bisa membuat kita bersyukur atas nikmat yang telah diberikan. Dari hadits tersebut terlihat bahwa dengan religiusitas yang tinggi keenam subjek dapat mensyukuri kondisi fisiknya dengan menerima segala keadaan dan mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan. Keterbatasan fisik yang dialami tidak menghalangi subjek untuk berbuat baik dan hal-hal bermanfaat lainnya. Keenam subjek mensyukuri apa yang mereka miliki sekarang. Keenam subjek tidak lagi iri dengan apa yang dimiliki orang lain. Keenam subjek juga tidak memaksakan diri untuk ingin memiliki apa yang dimiliki orang lain, dengan melihat orang-orang yang berada di bawahnya, bahwa masih banyak orang yang berada di bawahnya. Dengan demikian keenam subjek dapat mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Ibrahim ayat 7 sebagai berikut:

وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhan kalian memaklumkan, "Sesungguhnya jika kalian bersyukur (atas nikmat-Ku), pasti Kami akan menambah (nikmat) kepada kalian;

dan jika kalian mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangatlah pedih. Ibrahim (7)

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT juga menjanjikan dengan memperbanyak sikap syukur, nikmat kita akan berlipat ganda. Selain kewajiban, rasa syukur juga memiliki keutamaan yang besar bagi manusia. Jangan sampai kita menjadi orang yang kufur, enggan menyadari, atau bahkan mengingkari bahwa nikmat yang kita dapatkan berasal dari Allah SWT. Dengan demikian dapat diketahui bahwa keenam subjek penyandang disabilitas juga memiliki rasa syukur dalam menjalani kehidupannya melalui proses yang panjang dan dengan mendekati diri kepada Tuhan yang menjadikan subjek mampu untuk bersyukur dalam menjalani kehidupan, serta lebih banyak mendapat dukungan dari orang-orang di sekitar subjek, terutama keluarga yang menjaga subjek tetap hidup dan semangat dalam menjalani hidup.

3. Orang terdekat

Faktor lain yang mendorong penyandang disabilitas fisik untuk bersyukur adalah adanya dukungan dari orang-orang terdekat yang sangat peduli dengan kondisi keenam subjek serta berbagi pengalaman dengan teman-teman lainnya. Dukungan keluarga atau teman sebaya merupakan salah satu hal yang bisa membuat keenam subjek bangkit kembali. Dukungan orang sekitar terutama keluarga sangat penting untuk mengembalikan kepercayaan diri keenam subjek. melalui waktu yang lama subjek masih merasa malu dan tidak menerima kondisinya sehingga mengganggu hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Dengan dukungan keluarga dan orang-orang di sekitar subjek, ia akan merasa bahwa masih ada seseorang yang menyayanginya dan peduli padanya. Menurut Lestari (2018) keluarga adalah tempat dimana bagi anak berkembang dari segi agama,

fisik, emosional serta sosial. karena keluarga adalah sebagai tempat pencarian perlindungan, identitas diri serta cinta. Sedangkan menurut Shochib (2014) keluarga adalah suatu kesatuan sosial yang terikat oleh suatu hubungan atau interaksi dan saling mempengaruhi satu sama lain, meskipun tidak ada hubungan darah di antara mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang bersyukur akan menunjukkan tiga hal yaitu: Bersyukur dengan hati, rasa syukur dengan hati adalah menerima semua atas segala nikmat yang telah Allah berikan kepada kita, apapun keadaan kita, karena pada dasarnya segala sesuatu yang telah Allah berikan kepada kita adalah yang terbaik untuk kita. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bersyukur dengan hati dilakukan dengan selalu menyadari, mengingat dan menghadirkan dalam hati bahwa setiap nikmat yang dirasakan berasal dari Allah SWT, dan bukan dari siapapun. Dengan rahmat, keutamaan, dan kebaikan-Nya yang telah memberikannya kepada kita. Setiap kali hati kita merasa seperti itu, itu berarti hati kita sedang bersyukur kepada Allah. Bersyukur dengan lisan Mengucapkan syukur secara lisan adalah dengan banyak memuji Allah SWT atas karunia yang diberikan, dengan cara mengucapkan hamdalah dan berdzikir untuk selalu memuji dan mengingat Allah sebagai tanda syukur. Puji syukur kehadiran Allah SWT atas umur, kesehatan dan meningkatkan ibadah. Bersyukur dengan perbuatan, Sedangkan bersyukur dengan perbuatan atau anggota badan adalah rasa syukur yang paling utama. Hal ini dilakukan dengan menggunakan semua nikmat yang diberikan untuk membantu diri sendiri menaati Allah, menggunakan semua berkat dengan cara yang menyenangkan pemilikinya. Memaksimalkan penggunaan anggota badan untuk selalu berbuat kebaikan,

seperti melakukan ibadah, menyisihkan rezeki bagi yang membutuhkan dan membantu sesama dalam hal yang tidak munkar

Kemudian faktor yang mempengaruhi yaitu kegembiraan, Faktor yang mempengaruhi rasa syukur adalah kegembiraan, yaitu menerima dengan ikhlas. Menerima semua apa yang telah Allah berikan dan selalu dapat meningkatkan ketaatan. Merelakan apa yang telah terjadi dan apa yang telah diberikan, semua itu sebagai cobaan dari Allah dan mengambil pelajaran dari kejadian yang menyebabkan cacat fisik. Kemudian faktor selanjutnya adalah melihat orang yang lebih rendah, bahwa dengan melihat ke bawah masih banyak orang yang jauh lebih sulit, yang jauh lebih menderita dan telah mengalami cobaan yang begitu berat, hal ini dimaksudkan agar kita menjadi orang yang selalu bersyukur dan qanaah. Artinya, orang yang selalu merasa puas dengan apa yang telah diberikan Allah kepada kita, tanpa merasa iri dan dengki terhadap manusia. Kemudian orang terdekat, motivasi yang diberikan orang tua, keluarga dan teman-teman agar subjek kembali bersemangat dan tidak putus asa.

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memberikan bagi peneliti selanjutnya yang akan mengambil tema yang sama diharapkan dapat melakukan penelitian pada subyek dengan kelainan atau disabilitas fisik yang berbeda sehingga dapat menjadi perbandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari, A. A. (2016). *Ensiklopedia hadits buku 2*. Jakarta: Al-Mahira.
- Al-Fauzan, A. B. (2013). *Menjadi hamba yang pandai bersyukur*. Solo: Aqwam.
- Al-Ghazali, I. (2018). *Ihya ulumiddin menghidupkan kembali ilmu-ilmu agama*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Al-Quran. (2014). Jakarta: Departemen Agama Rpublik Indonesia.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orang tua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Psympatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94-101.
- El-Firdausy, M. I. (2010). *Rahasia dahsyatnya syukur*. Semarang: One Books.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.
- Fadhalla. (2013). *Al-Hikam: Hikmah dan renungan spiritual harian Ibn Athaillah* . Jakarta: Serambi.
- Hadna, Sukaton, A., & Heruanto, A. (2011). *Implementasi program rehabilitasi disabilitas fisik (studi di pusat rehabilitasi terpadu penyandang cacat provinsi di Yogyakarta)*. Tesis tidak diterbitkan: Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada.
- Ismandari, F. (2019). *Disabilitas*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI Pusat Data Dan Informasi.
- Lestari, S. (2018). *Psikologi keluarga (Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga)*. Jakarta: Kencana.
- Tian, L., Du, M., & Huebner, E. S. (2015). The effect of gratitude on elementary school students' subjective well-being in schools: The mediating role of prosocial behavior. *Social Indicators Research*, 122(3), 887-904.
- Moleong, L. J. (2012). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ng, W. X., Tong, M. W., Sim, Y. L., Teo, Y. W., & Loy, X. (2017). Gratitude facilitates private conformity: A test of the social alignment hypothesis. *American Psychological Association*, 17(2), 379-387.
- Poerwandari, E. K. (2013). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3 Univresitas Indonesia.
- Rosina, I., & Putri, D. W. L. (2017). Kebersyukuran pada penyandang cacat di Yogyakarta. *al-Tazkiah*, 6(2), 82-94.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat . *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* , 2(2), 37-54.
- Schohib, M. (2014). *Pola asuh orang tua (Dalam membantu anak mengembangkan disiplin diri sebagai pribadi yang berkarakter)*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kombinasi*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Safaria, T., Diponegoro, A. M., & Bashori, K. (2017). The efficacy of gratitude and forgiveness training to increase happiness. *The Social Sciences*, 1948-1951.

Ubaid, U. A. (2014). *Sabar dan syukur: Gerbang kebahagiaan dunia dan akhirat*. Jakarta : Bumi Aksara.

Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152.

Virlia, S., & Wijaya, A. (2015). Penerimaan diri pada penyandang tunadaksa. *Psychology Forum UMM*, 372-377.