

Peran Rasa Syukur terhadap Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian

Arifa Nurhazizah

Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
arifanurhazizah@gmail.com

Abstract

Having a whole family and harmony is the peace of every individual, where a child can feel the role of both parents in a family. But not very few families fail to harmonize, which is the result of an unexpected breakup. The direct consequences of divorce are emotional distress and behavioural problems, as well as the results of research on many divorces that reveal that high-risk children are experiencing psychological, social and academic development problems compared to non-divorced parents' families. In teenagers, it's a time when a person's social consciousness is going to get higher and when social pressure comes out every day, various problems can occur in teenagers, because teenagers' behavior is still not able to adapt to various demands from the environment. Until the role of the elderly is fully attained, neither happiness is fully attained by the family. The purpose of this research is to know the role of gratitude for the happiness of student SMA-IT Jaisyul Quran Nagreg who are divorced parents. The method used is a qualitative method that focuses on descriptive data. To get a proper description, writers process data by analyzing field data. where data sources come from observations and interviews and other literature related to the research theme. The results of this study show that gratitude plays an important role in bringing happiness to the adolescent victims of divorce, and that can have an impact on the lives of both social and academic students.

Key Words: Divorce; Gratitude; Happiness

Abstrak

Mempunyai keluarga utuh dan harmonis merupakan dambaan setiap individu, yang di mana seorang anak dapat merasakan peran kedua orang tua dalam sebuah keluarga. Namun tidak sedikit keluarga yang gagal dalam mengupayakan keharmonisannya yaitu munculnya benturan "perceraian" yang

tidak pernah mereka harapkan. Akibat langsung yang timbul dari perceraian adalah distress emosional dan masalah perilaku, serta hasil-hasil penelitian tentang perceraian banyak yang mengungkapkan bahwa anak beresiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, sosial, dan akademik dibandingkan dengan keluarga sepasang orang tua yang tidak bercerai. Pada masa remaja merupakan waktu dimana kesadaran sosial seseorang akan semakin tinggi dan masa munculnya tekanan sosial di setiap harinya, berbagai masalah dapat terjadi pada masa remaja, karena tingkah laku remaja yang masih belum mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan. Dalam fase ini remaja sangat membutuhkan dukungan kedua orang tuanya untuk menghadapi berbagai tekanan yang muncul, namun berbeda hal jika kedua orang tuanya sudah berpisah. Sehingga peran orang tua tidak didapatkan secara utuh, kebahagiaanpun tidak sepenuhnya akan didapatkan dari keluarga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran syukur terhadap kebahagiaan siswa-siswi SMA-IT Jaisyul Quran Nagreg yang mengalami perceraian orang tua. Metode yang dilakukan adalah metode kualitatif yang berfokus pada data-data deskriptif. Untuk mendapatkan deskripsi yang memadai, penulis mengolah data dengan cara menganalisis data-data hasil lapangan yang mana sumber data berasal dari hasil observasi dan wawancara serta literatur lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Hasil penelitian ini 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.

Kata Kunci: Kebahagiaan; Perceraian; Syukur

Pendahuluan

Keluarga memiliki fungsi secara intensif untuk kebutuhan fisik dan psikologi. Pada umumnya, perkembangan kesejahteraan anggota keluarga dipengaruhi oleh orang tua sebagai contoh atau model bagi anak-anaknya, orang tua memiliki pengaruh yang sangat kuat pada anak. Terlihat bagaimana cara orang tua dapat mewariskan cara berpikir kepada anak-anaknya, orang tua juga merupakan mentor pertama bagi anak-anak yang memiliki hubungan dan memberikan cinta secara mendalam, baik positif maupun negatif, yang mempengaruhi perkembangan dan kebahagiaan anak.

Demi mencapai keluarga yang bahagia ditempuh upaya menurut kemampuan masing-masing keluarga. Namun tidak sedikit keluarga yang gagal dalam mengupayakan keharmonisannya, hal yang tidak diinginkanpun terjadi yaitu munculnya benturan “perceraian” yang tidak pernah mereka harapkan. Perceraian sendiri berdampak pada pecahnya keluarga dari tali perkawinan, hubungan keluarga menjadi renggang, dan dampak yang paling berat akan dialami oleh anak yang merupakan buah hati dari perkawinan tersebut (Ninla Elmawati Falabiba ., 2014).

Jika dilihat dari catatan data Badan Pusat Statistik (BPS) dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tingkat perceraian di Indonesia terus meningkat. Pada 2015 sebanyak 5,89 persen pasangan suami istri bercerai (hidup). Jumlahnya sekitar 3,9 juta dari total 67,2 juta rumah tangga. Pada 2020, persentase perceraian naik menjadi 6,4 persen dari 72,9 juta rumah tangga atau sekitar 4,7 juta pasangan (Anindhita Maharrani, 2021) . Adapun, di Kota Bandung sepanjang tahun 2020 terdapat sekitar 5.000 perkara perceraian. Wali kota yang biasa disapa Mang Oded tersebut menjelaskan ada beberapa faktor yang menyebabkan tingginya angka perceraian di wilayahnya, mulai dari faktor ekonomi hingga ketidakcocokan kedua pasangan. Tingginya angka perceraian tersebut akan berdampak buruk terhadap perkembangan psikis sang anak yang orang tuanya berpisah. Dari ribuan kasus perceraian tersebut, diprediksi akan ada ribuan anak yang terdampak (Kautsar, 2020).

Dampak dari perceraian tersebut berpengaruh cukup besar terhadap kondisi psikologis anak. Hetherington, Cox, dan Cox mengungkapkan bahwa dampak yang timbul merupakan distress emosional dan masalah perilaku yang meliputi rasa marah, benci dan depresi. Beberapa penelitian pun memberikan hasil yang sama, dimana perceraian beresiko menyebabkan anak mengalami masa-masalah yang cukup kompleks dibandingkan anak yang hidup di lingkungan keluarga yang utuh. Masalah-masalah tersebut di antaranya terganggunya perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial, dan akademik (Hafiza & Mawarpury, 2018).

Tidak sedikit anak-anak yang menjadi korban perceraian, dimana ketika mereka beranjak remaja, mereka hidup dengan beban yang ia tanggung sebab perceraian orang tuanya. Padahal masa remaja merupakan masa dimana kesadaran sosial semakin tinggi juga sering munculnya tekanan sosial. Tak heran jika remaja disebut sebagai *vulnerable* atau populasi yang rentan dalam masalah. Permasalahan yang terjadi biasanya berasal dari tuntutan lingkungan sekitar ketika remaja mengalami masa pembelajaran untuk beradaptasi (Willis, 2005). Kebahagiaan dapat membantu menanggulangi permasalahan yang mungkin dialami remaja, karena kebahagiaan dapat menjadi anteseden atau stimulus berbagai

keuntungan, contoh: kesehatan mental Sehingga kebahagiaan dianggap sebagai hal yang sangat penting (Argyle, 2001).

Kebahagiaan dikenal dalam psikologi positif, namun selama ini muncul berbagai pendapat perihal munculnya kebahagiaan serta penyebabnya. Pada dasarnya, kebahagiaan adalah bagian dari kesejahteraan, biasa disebut hedonik (Seligman, 2006). Namun bagi korban perceraian kebahagiaan mungkin tidak bisa di dapatkan sepenuhnya melalui keluarga yang utuh, namun mereka bisa mendapat kebahagiaan melalui rasa syukur. Dimana rasa syukur tersebut dapat mendatangkan penerimaan atas apa yang telah terjadi dalam kehidupan keluarganya.

Selain rasa syukur, manusia normal pada dasarnya membutuhkan kebahagiaan sebagai pelengkap dalam hidup. Kebahagiaan biasanya terjadi ketika seseorang atau individu menerima kabar baik, atau hal lain yang berhubungan dengan perasaan senang di hati. Manusia adalah makhluk sempurna dibanding dengan makhluk lain yang diciptakan oleh Allah. Rahmat mengatakan bahwa kebahagiaan seseorang dapat di lihat secara objektif dan subjektif, secara subjektif dapat diukur dengan standar agama dengan pembuktian tertentu. Kemudian Ryan dan Deci mengemukakan bahwa aspek psikologis yang umumnya dikaitkan dengan kebahagiaan, yaitu tradisi kesejahteraan, meliputi pendekatan hedonik, pendekatan hedonik yang mengungkapkan bahwas tujuan hidup yaitu untuk mencapai kebahagiaan, kesenangan, menikmati dan menghindari rasa sakit (Yulianti, 2014).

Penelitian yang membahas peran rasa syukur terhadap kebahagiaan sudah cukup banyak dilakukan. Di antaranya oleh Nurlati Andriyani (2017), "Hubungan Rasa Syukur dan Dukungan Sosial terhadap Kebahagiaan Remaja di Panti Asuhan," UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa rasa syukur memiliki peningkatan terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan tersebut. Namun dalam penelitian ini dukungan sosial tidak terbukti mempengaruhi kebahagiaan. Perbedaan penelitian di atas, dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah objek penelitian akan dilakukan pada korban perceraian di sekolah yang akan diteliti, bertujuan agar mengetahui apakah kebahagiaan dipengaruhi oleh rasa syukur (Andriyani, 2017). Penelitian dengan variabel serupa juga dikemukakan dalam penelitian Yulinda Rahma Nur Azizah (2018), "Hubungan Kebersyukuran dan Kebahagiaan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini," Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kebersyukuran secara individu, baik secara psikologi maupun secara keagamaan dengan kebahagiaan (Azizah, 2018).

Selanjutnya penelitian Raudah yaitu "Pengaruh Syukur dan Pemaafan terhadap Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren" yang meneliti perihal pengaruh syukur dan pemaafan terhadap kebahagiaan.

Peneliti mendapatkan hasil bahwa kebahagiaan lebih besar dipengaruhi oleh syukur dibandingkan pemaafan secara psikologi pada usia remaja (Raudah, 2019). Terakhir, penelitian Siti Intan Ma'wa Wulan (2018), "Pengaruh Syukur terhadap *Psychological Well Being* pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora," UIN Walisongo Semarang. Penelitian terhadap 40 orang lansia ini menunjukkan bahwa syukur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psycological well being* lansia, yaitu sebesar 20,8% (Wulan, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, ditemukan bahwa banyak penelitian yang telah membahas rasa syukur dan kebahagiaan. Akan tetapi pembahasan antara perpaduan keduanya dengan subjek penelitian remaja korban perceraian belum dikupas. Untuk itu, penulis tertarik untuk menganalisis pentingnya peran rasa syukur terhadap kebahagiaan, terutama pada remaja korban perceraian. Untuk kepentingan penelitian ini, penulis membuat rumusan masalah dan membatasi masalah penelitian dengan tiga pertanyaan penelitian. Pertama, bagaimana rasa syukur pada siswa SMA-IT Jaisyul Quran korban perceraian. Kedua, bagaimana gambaran kebahagiaan pada siswa-siswi SMA-IT Jaisyul Quran korban perceraian. Ketiga, peran syukur terhadap kebahagiaan bagi siswa SMA-IT Jaisyul Quran korban perceraian. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran rasa syukur terhadap kebahagiaan remaja korban perceraian di SMA-IT Jaisyul Quran. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana implementasi kajian-kajian teoritis pada disiplin ilmu tasawuf dan psikoterapi dan pada pengembangan pengetahuan serta wawasan dalam bidang keilmuan tersebut. Disamping itu, penelitian ini diharapkan juga memberikan dampak secara praktis yaitu wawasan serta informasi bagi masyarakat mengenai peran rasa syukur terhadap kebahagiaan remaja korban perceraian.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, yang berfokus pada data-data deksriptif. Untuk mendapatkan deskripsi yang memadai, penulis mengolah data dengan cara menganalisis data-data hasil lapangan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah observasi dan wawancara. Observasi yang dimaksud yaitu peneliti datang ke lokasi subjek penelitian di SMA-IT Jaisyul Quran Nagreg. Metode observasi ini digunakan karena lebih efektif dalam memperoleh data secara rinci. Sementara metode wawancara digunakan untuk mendapatkan data dari subjek penelitian dengan cara bertatap muka antara pewawancara dengan narasumber. Selain observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan metode dokumentasi. Dokumentasi yang dimaksud diperoleh dari lokasi penelitian.

Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi SMA-IT Jaisyul Quran Nagreg yang berada di kelas XI dan XII. Siswa yang berada di SMA termasuk pada remaja pertengahan, yaitu remaja berusia 15-18 tahun. Jumlah subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah lima orang, yang terdiri dari perempuan sebanyak tiga orang dan laki-laki sebanyak dua orang.

Data-data yang diperoleh diolah dan dianalisis dalam bentuk uraian deksriptif melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pengumpulan data, tahap reduksi data dengan cara merangkum, menyeleksi dan mengelompokkan data sesuai dengan kategorinya, kemudian dilanjutkan dengan tahap penyajian data dengan menyusun informasi dan melakukan analisis terhadap hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Tahap terakhir yaitu dengan melakukan verifikasi dengan cara menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

1. Syukur

Syukur dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah dan kebahagiaan (mengungkapkan perasaan lega, gembira dan sebagainya) (Shobihah, Ida Fitri and Nasrul Huda, 2013). Ida Fitri Shobihah mengutip bahwa Kata *syukur* dalam kamus bahasa Arab-Indonesia kontemporer, “syakara” berasal dari kata dasar bahasa Arab yang berarti berterima kasih, bentuk masdar dari ungkapan ini adalah *syukr*, *syukraan* berarti rasa terima kasih (Shobihah, Ida Fitri and Nasrul Huda, 2013). Rāghib mengungkapkan bahwa *syukur* berarti juga menggambarkan, menunjukkan, dan menampakkan suatu nikmat. Keadaan seseorang yang melupakan nikmat atau menutupinya, maka ia disebut orang yang kufur, sehingga *syukur* dapat didefinisikan sebagai rasa puas atas nikmat yang telah didapatkan (Rusdi, 2016).

Menurut Emmons, dkk menyatakan bahwa dalam psikologi positif disebut *Gratitude* yang berasal dari kata latin *gratia* yang merupakan bentuk *grace* (Akmal & Masyhuri, 2018). Seligman kemudian menyatakan bahwa *gratitude* adalah salah satu kajian psikologi positif yang berarti mengucapkan terima kasih atas anugerah yang diberikan (Akmal & Masyhuri, 2018). *Syukur* dapat dilihat sebagai konsep berharga yang bermakna bagi semua agama dan perilaku yang bermanfaat dan akan mempengaruhi motivasi individu. Dari sudut pandang Islam, *syukur* merupakan salah satu hal yang harus dilakukan manusia dalam segala keadaan sebagai bentuk pengakuan bahwa Allah itu ada bersama hamba-hamba-Nya.

Berdasarkan pokok bahasannya, Peterson dan Seligman mengatakan bahwa rasa *syukur* terbagi menjadi dua, yaitu rasa *syukur* personal dan

rasa syukur transpersonal. Rasa syukur personal berarti mengungkapkan rasa terima kasih kepada seseorang yang telah memberi mereka sesuatu kepada dirinya, kemudian rasa syukur yang transpersonal dipahami sebagai rasa syukur kepada Tuhan sebagai kekuatan besar atau ditunjukkan terwujud ke alam semesta (Auliyyah, 2006)

Berdasarkan kitab *Ihya' 'Ulum ad-Din*, Al-Ghazali menguraikan hakekat syukur dan langkah-langkah untuk merealisasikannya dalam kehidupan dengan sangat cermat dan rinci. Menurut al-Ghazali, syukur mencakup ilmu, hal dan Ilmu yang dimaksud ialah pengetahuan tentang nikmat yang dianugerahkan oleh sang pemberi nikmat (al-mun'im). Hal adalah rasa (afeksi) gembira yang terjadi akibat pemberian nikmat. Sedangkan amal adalah melakukan apa yang menjadi tujuan dan yang disukai oleh sang pemberi nikmat. Amal di sini terkait dengan tiga hal, yakni hati, lisan dan anggota-anggota tubuh. Adapun kaitannya dengan hati ialah kehendak hati untuk kebaikan dan menyimpannya kepada semua makhluk. Sedangkan kaitannya dengan lisan adalah menampakkan rasa syukur kepada Allah dengan berbagai pujian yang menunjukkan kepada rasa terima kasih itu. Adapun kaitannya dengan anggota-anggota tubuh adalah menggunakan nikmat karunia Allah dalam rangka ketaatan kepada-Nya dan menghindarkan diri dari kemungkinan menggunakannya untuk berbuat.

Rasa syukur dapat diaplikasikan atau dilakukan tergantung bagaimana individu tersebut merespon suatu hal yang hadir dalam hidupnya. Adapun faktor yang mempengaruhi secara internal yaitu bagaimana cara individu tersebut memaknai syukur dalam kehidupannya. Termasuk bagaimana kedekatannya dengan pencipta. Adapun faktor eksternal mempengaruhi cara memaknai rasa syukur. baik oleh lingkungan pertemanan, sekolah, kerja ataupun keluarga. Misalnya seseorang berada dalam lingkung pertemanan yang baik, tingkat ibadah baik termasuk rasa syukur mereka akan berbeda dengan lingkungan yang mengedepankan sikap duniawi. Kemudian berdasarkan hasil pengkajian dari beberapa sumber terkait, syukur erat kaitannya dengan kebahagiaan, sering dikatakan jika kita bersyukur maka hidup kita akan bahagia (Rahmah & Julianto, 2019).

Muhammad Rasyid Ridha mengungkapkan bahwa Allah telah menjanjikan kepada orang yang mensyukuri nikmat-Nya akan ditambah nikmatnya, maka penambahan nikmat Allah kepada orang itu disebut syukur atas segala kemiripannya. Syukur adalah suatu tindakan atau perilaku menerima, menjalankan, dan meyakini kehendak Allah, terutama nikmat dalam hidup. Menurut kamus bahasa Arab-Indonesia, kata bersyukur diambil dari kata syakara, yaskuru, syukran dan tasyakara yang artinya bersyukur kepada-Nya, memuji-Nya. Syukur berasal dari kata syukuran yang berarti mengingat, semua nikmat yang diberikan. Al-

Khararaz (dalam Amir Al-Bajjar) mengatakan bahwa terdapat tiga bagian dalam syukur, yaitu a) Syukur hati adalah mengetahui jika nikmat datang dari Allah, tidak lain adalah Dia; b) Syukur lisan adalah Alhamdulillah dan puji syukur kepada-Nya; c) Syukur dengan tubuh tidak menggunakan setiap anggota untuk tidak taat tetapi untuk menaati-Nya.

Kata syukur menurut al-Raghib al-Isfahani, yaitu “gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan (Sagir, 2014), karena kata itu menurut sebagian ulama berasal dari kata “*syakara*” yang berarti membuka, sehingga merupakan lawan dari kata “*kafara*” yang berarti “menutup” dan mengandung makna melupakan nikmat dan menutup-nutupinya. Syukur mempunyai hakikat yaitu menampakkan nikmat, sedangkan kekufuran mempunyai hakikat menyembunyikannya. Menampakkan nikmat berarti menggunakannya pada tempat yang tepat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebutkan nikmat dan pemberinya dengan lidah, seperti Terjemahan firman Allah berikut:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

“Adapun terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau nyebutnya (dengan bersyukur) (QS Adh-Dhuha: 11).”

Sementara ulama ketika menafsirkan firman Allah, “Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku” (QS Al-Baqarah: 152) Menjelaskan bahwa ayat ini mengandung perintah untuk mengingat Tuhan tanpa melupakannya, patuh kepada-Nya tanpa menodainya dengan kedurhakaan. Syukur orang demikian lahir dari keikhlasan kepada-Nya, dan karena itu, ketika setan menyatakan bahwa, “Demi kemuliaan-Mu, Aku akan menyesatkan mereka (manusia) semuanya” (QS Shad: 82), dilanjutkan dengan pernyataan pengecualian, yaitu, “kecuali hamba-hamba-Mu yang mukhlash di antara mereka” (QS Shad: 83). Dalam QS Al-A’raf: 17 Iblis menyatakan, “Dan Engkau tidak akan menemukan kebanyakan dari mereka {manusia} bersyukur.” Kalimat “tidak akan menemukan” di sini serupa maknanya dengan pengecualian di atas, sehingga itu berarti bahwa orang-orang yang bersyukur adalah orang-orang yang mukhlash (tulus hatinya) (Sagir, 2014).

2. Faktor-faktor Menghadirkan Rasa Syukur

Pertama, nikmat yang Allah beri kepada hamba-Nya sungguh sangat tak terhitung banyaknya, bahkan orang kafir pun tetap Allah beri nikmat. Sedangkan rasa syukur itu berawal dari menyadari nikmat Allah, menghadirkannya dalam hati dan sepenuhnya sadar bahwa nikmat itu berasal dari Allah. Seorang ulama salaf pun pernah berkata bahwa nikmat Allah kepada hambanya seringkali tak terlihat, namun ketika nikmat itu

tidak ada barulah terlihat (A. Bin S. Al-Fauzan, 2013). Ketidakmampuan seseorang dalam menyadari nikmat seringkali sebab ketidaktahuannya akan hakikat nikmat itu sendiri.

Kedua, setiap kebaikan, kebahagiaan, bahkan segala sesuatu yang dicari dan dijadikan tujuan ialah nikmat sehingga kebahagiaan akhirat sejatinya merupakan hakikat dari nikmat. Nikmat akhirat tentunya bersifat abadi sedangkan nikmat dunia hanya sementara dan bisa hilang kapan saja. Sebab sejatinya segala nikmat yang Allah berikan kepada setiap manusia di dunia hanyalah titipan semata dan akan dimintai pertanggungjawabannya di hari perhitungan (A. Sunarto, 2015).

Ketiga, dalam buku yang ditulis oleh Endang Prastuti menyebutkan bahwa kesadaran (*mindfulness*) merupakan titik awal dari munculnya rasa syukur. Seringkali orang tidak menyadari bahwa apa yang datang di kehidupannya merupakan hal yang berharga sehingga sulit untuk mengenali bahwa hal tersebut merupakan hadiah atau anugerah yang seharusnya disyukuri (Prastuti, 2019).

Keempat, ada dua hal yang sering membuat orang lupa untuk bersyukur. Pertama, selalu fokus terhadap hal yang diinginkan dan melupakan apa yang telah dimiliki. Kedua, selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, seolah kehidupan orang lain lebih baik dan lebih beruntung (M.S El-Bantani, 2014).

Kebahagiaan dalam kaca mata seorang muslim adalah pemenuhan secara psiritual. Iman mendatangkan kebahagiaan dengan memperbanyak amal baik untuk menambah timbangan di waktu penghakiman dan mohon pengampunan supaya semua kejelekan dalam dirinya tak terlihat oleh Allah dan hanya hal-hal baik yang tertinggal selama hidup di dunia. Kebahagiaan dalam kaca mata seorang muslim bukan hanya tentang apa yang dirinya dapatkan secara duniawi, namun kebahagiaan muncul dari iman dan amal shalih yang dilakukannya selama ini. Karena dengan melakukan amal shalih akan hadir rasa tenang yang akan membawa pada kebahagiaan dalam dirinya dan terhindar dari rasa cemas perihal duniawi. Kebahagiaan tidak sama dengan kegembiraan dan kesenangan, sebab kesenangan lebih disandarkan pada kondisi lahiriyah saja. Sedangkan kebahagiaan dapat mencapai tingkat *transendensi* yang abadi, bukan hanya kesenangan semata yang sementara (Hasibuan, 2021).

Berkenaan perihal kebahagiaan secara psikologis, kebahagiaan dapat didefinisikan secara luas. Kebahagiaan didefinisikan oleh Hurlock sebagai keadaan bahagia dan kepuasan, yaitu kepuasan yang menyenangkan terjadi ketika harapan dan kebutuhan individu terpenuhi. Orang bahagia yaitu mereka yang selalu merasakan emosi positif yaitu senang, bangga dan gembira serta tidak selalu merasakan emosi negatif seperti sedih, cemas, dan marah.

Kebahagiaan merupakan salah satu konstruk ukur dalam bidang psikologi. Berkembangnya bidang kajian positive psychology di era milenium baru, mendorong munculnya berbagai macam publikasi penelitian psikologi yang bertemakan kebahagiaan. Salah satunya adalah konsep subjective well-being (SWB) yang kemudian banyak dipakai dikajian-kajian kebahagiaan individu (Hurlock, 1980)

Seligman menyebutkan kebahagiaan mempunyai tiga aspek. Aspek pertama adalah kehidupan yang menyenangkan (pleasant life). Individu yang bahagia yaitu individu yang memiliki banyak pengalaman menyenangkan dan sedikit pengalaman tidak menyenangkan. Pentingnya kebahagiaan bagi remaja korban perceraian yaitu mempunyai kemampuan untuk meningkatkan kebahagiaan di masa depan (Hafiza & Mawarpury, 2018). Aspek kedua yaitu kehidupan yang bermakna (meaningful life). Individu menemukan makna dalam hidup ketika hidup yang diujalani menjadi pengalaman yang bermakna, berarti, dan mudah dipahami. Dapat diperoleh jika individu aktif terlibat dengan orang lain dan membangun hubungan positif, individu yang bahagia tidak hanya terfokus pada dirinya sendiri, namun mereka juga memperhatikan kepentingan orang lain (Hafiza & Mawarpury, 2018). Aspek ketiga yaitu keterlibatan diri (engaged life). Keterlibatan diri merupakan kondisi individu yang melibatkan seluruh aspek dalam diri (fisik, kognitif, dan emosional) untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang dilakukan. Tidak hanya dalam kehidupan karir, namun juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas dengan keluarga. Individu yang secara aktif terlibat dalam berbagai kegiatan membuat individu lebih bahagia (Hafiza & Mawarpury, 2018).

Seligman juga menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesejahteraan yaitu internal dan eksternal. Faktor internal kebahagiaan, meliputi kepuasan dengan masa lalu, optimis tentang masa depan, dan kebahagiaan saat ini. Sedangkan faktor eksternal antara lain uang, pernikahan, kehidupan social, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, jenis kelamin dan agama.

Pendapat Al-Ghazali bahwa tujuan akhir jalan para sufi adalah kebahagiaan, sebagai hasil pengenalan terhadap Allah. Al-Ghazali mengemukakan teorinya tentang kebahagiaan dalam karyanya, *Kimia al-Sa'adah*. Di samping itu teori kebahagiaan ini juga telah dikemukakannya secara terinci dalam karyanya *Ihya Ulum al-Din* (Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Tatazani, 2003). Menurut al-Ghazali jalan menuju kebahagiaan itu adalah ilmu serta amal. Ia menjelaskan bahwa seandainya anda memandang ke arah ilmu, anda niscaya melihatnya bagaikan begitu lezat. Sehingga ilmu itu dipelajari karena kemanfaatannya. Anda pun niscaya mendapatkannya sebagai sarana menuju akhirat serta kebahagiaannya dan juga sebagai jalan mendekatkan diri kepada Allah. Namun, hal ini mustahil tercapai kecuali dengan ilmu tersebut. Dan yang paling tinggi peringkatnya, sebagai hak

umat manusia adalah kebahagiaan abadi. Sementara yang paling baik adalah sarana ilmu tersebut yaitu amal yang mengantarnya kepada kebahagiaan tersebut dan kebahagiaan tersebut mustahil tercapai dengan ilmu cara beramal. Jadi, asal kebahagiaan di dunia dan akhirat sebenarnya ilmu. Teori kebahagiaan, menurut al-Ghazali didasarkan pada semacam analisa psikologis dan dia menekankan pula bahwa setiap bentuk pengetahuan itu asalnya bersumber dari semacam kelezatan atau kebahagiaan (Zaini, 2017).

Al-Ghazali juga menjelaskan bahwa pada dasarnya segala sesuatu memiliki rasa nikmat, Bahagia, dan kepuasan. Tabiat segala sesuatu ialah semua yang hakikatnya tercipta untuknya, dan rasa nikmat akan bisa dirasakan bila seseorang melakukan hal-hal yang diperintahkan tabiatnya. Misalnya kenikmatan mata terdapat dalam keindahan, keindahan telinga terdapat dalam bunyi atau suara yang indah begitupun anggota badan yang lain. Sedangkan kenikmatan hati terasa Ketika mengetahui tentang Allah (ma'rifatullah), sebab ia diciptakan untuk melakukan itu. Segala hal ghaib yang mulanya tidak diketahui manusia, Ketika ia mengetahuinya maka ia akan merasa Bahagia. Sehingga mereka yang telah sampai pada *marifatullah* merasa tak sabar untuk menyaksikan dan bertemu dengan-Nya, sebab kenikmatan hati ialah makrifatullah. Semakin besar rasa makrifatnya, maka semakin besar pula nikmat yang dirasakan (Al-Ghazali, 2002)

3. Gambaran Objek Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima orang subjek penelitian, didapatkan gambaran bahwa subjek A merupakan remaja perempuan berusia 17 tahun dan pada saat ini duduk di bangku kelas XII S, mengalami perceraian orang tua (*divorce*) pada usia 12 tahun dan pada saat itu duduk di bangku kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP). Subjek A adalah anak ketiga dari empat bersaudara dan memilih tinggal bersama ibu kandungnya dan ia kurang dekat dengan ayahnya. Ibu dan ayah kandungnya sudah memiliki pasangan barunya masing-masing dan subjek A tidak memiliki hubungan yang cukup baik dengan ibu dan ayah sambungunya, begitupun dengan kakak dan adiknya.

Subjek B Subjek C merupakan siswi kelas XI di sekolah tersebut, ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Subjek B tinggal bersama ibu kandungnya dan hubungan dengan ibunya kurang dekat. Begitupun dengan ayah kandungnya sudah memiliki keluarga baru dan komunikasi subjek B tidak berjalan cukup baik dengan ayahnya. Sehingga subjek B merasa hilang figur orang tuanya.

Subjek C adalah remaja perempuan berusia 16 tahun duduk di kelas XII dan pada usia 13 tahun orang tuanya bercerai. Subjek C merupakan anak sulung dari dua bersaudara dan memilih tinggal bersama ibu

kandungnya, namun subjek C ini sangat dekat dengan ayahnya. Sehingga subjek C tidak kehilangan figur sang ayah dan hubungan antara kedua orang tuanya masih baik-baik saja.

Sedangkan subjek D dan E memiliki beberapa kesamaan yaitu merupakan remaja laki-laki yang duduk di kelas XI dan anak bungsu. Subjek D orang tuanya bercerai 10 tahun lalu, sedangkan subjek E orang tuanya bercerai 13 tahun lalu. Namun mereka tetap memiliki hubungan baik dengan kedua orang tuanya.

4. Hasil penelitian

Berdasarkan hasil wawancara, para subjek menggambarkan kondisi kebahagiaannya dalam bentuk angka. Dimulai dari angka 1-10 yang menggambarkan perasaan kebahagiaan pada subjek dan perasaan bahagia berada pada angka paling tinggi. Terdapat dua skala, skala awal yaitu menunjukkan kondisi kebahagiaan sebelum masuk pesantren dan skala akhir menunjukkan kondisi kebahagiaan setelah masuk pesantren.

Tabel 1. Skala Kebahagiaan

Subjek Penelitian	Skala Awal	Kategori	Skala Akhir	Kategori
A	6	Cukup Bahagia	3	Kurang Bahagia
B	9	Bahagia	3	Kurang Bahagia
C	8	Bahagia	7	Cukup Bahagia
D	6	Cukup Bahagia	8	Bahagia
E	8	Bahagia	10	Bahagia

Pada tabel 1 terlihat bagaimana skala kebahagiaan yang digambarkan, berdasarkan hasil wawancara. Subjek A dan B menggambarkan perasaan yang kurang bahagia semenjak perceraian kedua orang tuanya. Subjek A mengaku bahwa ia belum bisa sepenuhnya menerima perceraian orang tuanya hingga saat ini. Subjek A merasa kehilangan figur kedua orang tuanya, terutama hubungan dengan ayahnya yang makin merenggang. Selain itu subjek A merasa terpaksa berada disekolah saat ini, tidak mempunyai teman dekat dan sulit beradaptasi dengan jadwal asrama seperti; puasa sunnah, shalat sunnah dan lain sebagainya.

Sedangkan subjek B merasa kurang bahagia, karena semenjak orang tuanya bercerai. Perhatian Ayah dan Ibunya berkurang dan komunikasi dengan mereka pun kurang baik. Karena selama ini subjek B tinggal bersama neneknya dan ia masuk ke asrama atas permintaan neneknya.

Subjek B belum bisa menerima atas apa yang menimpanya dan itu sangat memengaruhi akademiknya, begitupun dengan tidak adanya dukungan terhadap minat dan cita-cita dari kedua orang tuanya.

Subjek C merasa bersyukur atas apa yang menimpa dirinya, walau belum bisa menerima sepenuhnya atas perceraian kedua orang tuanya. Namun, subjek B dapat merasakan kasih sayang kedua orang tuanya yang tidak pernah berubah. Walaupun keduanya sudah tidak satu atap, namun kedekatan dengan ayahnya tetap terjalin dengan baik dan ia mendapat banyak hikmah dari sini. Akademiknyapun berjalan dengan baik, karena dukungan orang tuanya dan kualitas ibadahnya pun meningkat sejak masuk asrama.

Subjek D merupakan remaja laki-laki yang merasa banyak mendapat hikmah dari perceraian orang tuanya, meskipun ia memilih tinggal dengan kakeknya. Namun, dukungan dari kedua orang tuanya terus mengalir. Subjek D sangat menikmati kehidupannya di asrama, ia dapat meningkatkan kualitas ibadah dan mendapat lingkungan yang positif.

Subjek E yang mengalami perceraian orang tuanya sejak kecil, merasa bahwa hak tersebut bukan hal yang berat baginya. Karena dukungan ayah dan ibunya selalu mendorongnya, agar menjadi anak yang shalih dan dapat mewujudkan cita-citanya. Subjek E bersyukur berada di sekolah tersebut, karena dapat bertemu lingkungan positif yang mendorongnya menjadi pribadi yang taat pada Allah.

Kesimpulan

Tidak sedikit anak-anak yang menjadi korban perceraian, dimana ketika mereka beranjak remaja, mereka hidup dengan beban yang ia tanggung sebab perceraian orang tuanya. Padahal masa remaja merupakan masa dimana kesadaran sosial semakin tinggi juga sering munculnya tekanan sosial. Kebahagiaan dapat membantu menanggulangi permasalahan yang mungkin dialami remaja, karena kebahagiaan dapat menjadi anteseden atau stimulus berbagai keuntungan, contoh: kesehatan mental.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa rasa syukur berperan sebagai stimulus terhadap kebahagiaan remaja korban perceraian. Rasa syukur dalam penelitian ini berupa rasa terima kasih terhadap nikmat Allah, karena Allah adalah pemberi karunia dan pemilik karunia, sehingga hati mengetahui bahwa segala nikmat itu datangnya dari Allah. Kebahagiaan di gambarkan dalam bentuk skala oleh subjek penelitian, syukur sendiri sangat berperan penting dalam menghadirkan kebahagiaan pada remaja korban perceraian. Sehingga kebahagiaan dianggap sebagai hal yang sangat penting. Selain itu, peran keluarga turut andil dalam kebahagiaan remaja karena bagaimanapun remaja masih bergantung dan perlu bimbingan sertadukungan dari keluarga. Penelitian

ini diharapkan mampu mengubah cara pandang masyarakat bahwa anak-anak atau remaja korban dari perceraian orang tuanya merupakan anak yang tidak memiliki kebahagiaan dan masa depan yang baik, karena pada hakikatnya bahagia tersebut dapat diciptakan salah satunya dengan memperbanyak rasa syukur. Penelitian ini memiliki keterbatasan, sehingga direkomendasikan penelitian selanjutnya dengan pendekatan kuantitatif agar lebih akurat dan terukur.

Referensi

- A. Bin S. Al-Fauzan. (2013). *Menjadi Hamba yang Pandai Bersyukur*. PT Aqwam Media Profetika.
- A. Sunarto. (2015). *Nikmatnya Bersyukur Menurut al-Qur'an dan Hadist* (Menara Suci (ed.)).
- Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Tatazani. (2003). *Sui dari Zaman ke Zaman: Suatu Pengantar tentang Tasawuf* (Ahmad Roi' Utsmani (trans.); Madkhal il). Pustaka.
- Akmal, & Masyhuri. (2018). Konsep Syukur (Gratefulness) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau. 1-22.
- Al-Ghazali. (2002). *Samudera Pemikiran al-Gazali*. Al-Ghazali.
- Andriyani, N. (2017). Hubungan Rasa Syukur dan Dukungan Sosial terhadap Kebahagiaan Remaja di Panti Asuhan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Anindhita Maharrani. (2021). *Perceraian di Indonesia Terus Meningkat*.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. Taylor & Francis Group.
- Auliyah. (2006). *Hubungan antara Bersyukur dengan Optimism pada Mustahiq Lazis Sabillah Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Azizah, Y. R. N. (2018). Hubungan Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini [Universitas Islam Indonesia]. In *Uiniversitas Islam Indonesia*.
<https://doi.org/10.6084/m9.figshare.9942455.v1>
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59-66.
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Hasibuan, M. A. P. (2021). *Kebahagiaan menurut Sufistik dan Sainifik (Komparasi Pemikiran Hamka dan Seligman)*. 104.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi kelima). Erlangga.
- Kautsar, N. D. (2020). *Fakta Kasus Perceraian di Kota Bandung*.
- M.S El-Bantani. (2014). *Sabar Tanpa Batas, Syukur Tiada Ujung*. PT Elex Media Komputind.
- Ninla Elmawati Falabiba, Anggaran, W., Mayssara A. Abo Hassanin

- Supervised, A., Wiyono, B. ., Ninla Elmawati Falabiba, Zhang, Y. J., Li, Y., & Chen, X. (2014). Tuntunan Praktis Perkawinan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40-51.
- Prastuti, E. (n.d.). Rasa Syukur: Kunci Kebahagiaan dalam Keluarga. In 2019. DEEPUBLISH.
- Rahmah, R. A., & Julianto, V. (2019). Pelatihan Syukur al-Ghazali untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta. *An Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 63-75.
- Raudah. (2019). *Pengaruh Syukur dan Pemaafan terhadap Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rusdi, A. (2016). *Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya*. 2(2).
- Sagir, A. (2014). Pertemuan Sabar dan Syukur dalam Hati. *Jurnal Studia Insania*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i1.1089>
- Seligman, M. E. . (2006). *Authentic Happiness*. Mizan Media Utama.
- Shobihah, Ida Fitri and Nasrul Huda, M. J. (2013). *Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Willis, S. S. (2005). *Remaja dan Masalahnya*. CV. Alfabeta.
- Wulan, S. I. M. (2018). *Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well Being Pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora*. UIN Walisongo.
- Yulianti, H. A. (2014). *Bahagia Peristiwa yang Membuat*.
- Zaini, A. (2017). Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali. *Esoterik*, 2(1). <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1902>