

## Makna Kebahagiaan dan Kebersyukuran pada Komunitas Hijaber (The Meaning Of Happiness And Gratitude In The Hijaber Community)

Netty Herawati<sup>1</sup>, Riski Hanik Maryani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura  
[herawati.netty9@gmail.com](mailto:herawati.netty9@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan dan kebersyukuran pada komunitas hijaber. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif fenomenologi dengan menggunakan tiga orang hijaber sebagai subjek penelitian yang ditentukan dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Metode pengambilan data yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur dengan teknik analisa data *Milles and Huberman* dengan triangulasi sumber dan triangulasi waktu sebagai uji keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan gambaran kebahagiaan yang dilihat dari dimensi *psychological well being* dan kebersyukuran pada komunitas hijaber. Kebahagiaan dilihat dari 6 aspek, yaitu dapat menerima jati dirinya, menjalin relasi sosial yang positif, memiliki kebebasan bertindak, menguasai lingkungan, mengembangkan potensi yang dimiliki dan memiliki tujuan hidup yang pasti. Kebersyukuran dilihat dari aspek, yaitu *intensity* yang menunjukkan bahwa ketiga subjek merasa bersyukur setelah mereka berhijrah, ada perbedaan cara bersyukur sebelum dan setelah berhijrah. Bentuk syukur mereka melalui hati, lisan, dan perbuatan. Kedua yaitu *frequency* yang menunjukkan adanya jumlah bersyukur yang lebih banyak setelah berhijrah, dengan tetap memunculkan rasa bersyukur dalam berbagai situasi dan kondisi. Ketiga yaitu *span* yang menunjukkan adanya peristiwa-peristiwa yang dapat membangkitkan rasa syukur serta manfaat yang diperoleh setelah bersyukur. Keempat yaitu *density* yang menunjukkan pihak-pihak yang ingin diungkapkan rasa syukur dan terimakasihnya atas nikmat atau kebaikan yang mereka dapatkan beserta bagaimana cara mereka untuk membalas kebaikan pihak-pihak tersebut yang dijadikan sebagai bentuk syukur dan kebahagiaan mereka.

**Kata Kunci :** Kebersyukuran, Komunitas Hijaber, Kebahagiaan

### Abstract

This study aims to determine happiness and gratitude in the hijaber community. This is a phenomenological qualitative study using three hijabers as research subjects determined using the snowball sampling technique. The methods used were semi-structured interviews with Milles and Huberman analysis techniques with source triangulation and time triangulation as a validity test. The results showed a happiness seen from the dimensions of psychological well being and gratitude in the hijaber community. Happiness is seen from 6 aspects, which are able to self acceptance, positive relationship with others, autonomy, environmental mastery, self development and having a purpose in life. Gratitude is seen from aspects, intensity that shows that the three subjects feel grateful after they emigrate, there are differences in being grateful before and after emigrating. Their forms of gratitude through heart, oral, and deeds. The second is a frequency that indicates the amount of more thankful after emigrating, while still giving rise to gratitude in various situations and conditions. The third is the span that shows the existence of events that can arouse gratitude and the benefits obtained after being grateful. The fourth is the density that shows the parties who want to express gratitude and thank you for the favor or kindness they get along with how they are to repay the kindness of those parties that are used as a form of gratitude and happiness.

**Keywords:** *Gratitude, Hijaber Community, Happiness*

## Pendahuluan

Perkembangan hijab di Indonesia memang sudah tidak diragukan lagi. Hijab berkembang dengan cukup pesat, mulai dari hijab modern dan hijab syar'i. Hal itu memacu munculnya banyak komunitas hijab. Salah satunya yaitu Hijabers Community. Komunitas yang terbentuk sejak 2010 silam ini, sudah tidak asing lagi di kalangan masyarakat Indonesia. Komunitas ini juga telah berkembang di 10 kota di Indonesia, yaitu Jakarta, Bandung, Malang, Yogyakarta, Padang, Bekasi, Pontianak, Bogor, Banten, dan Medan. Hijabers Community merupakan wadah belajar untuk para muslimah muda, bersilaturahmi, berkumpul untuk memberikan manfaat bagi mereka yang membutuhkan. Hijabers Community sendiri mempunyai kegiatan rutin setiap Ramadan. Seperti berbagi kepada anak yatim piatu, memberikan bantuan kepada anak-anak di beberapa panti asuhan, mengadakan pengajian, bersedekah, dan juga melakukan kegiatan-kegiatan positif lainnya (Lasmie, 2019). Kegiatan-kegiatan tersebut semata-mata untuk memberikan kemanfaatan buat orang lain dan berbagi kebaikan, disamping terus memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Menurut Al-Ghazali (2013) seseorang yang memperbaiki diri (hijrah) dari segala keburukan merupakan seseorang yang mendapatkan petunjuk (hidayah) dari Allah. Lebih lanjut juga dijelaskan bahwa orang-orang yang mendapat hidayah sehingga kemudian ia bisa berhijrah merupakan orang yang beruntung. Hal ini dikarenakan tidak semua orang akan bisa mendapatkan hidayah, hanya orang-orang yang Allah kehendaki saja yang bisa menerimanya. Inilah yang seharusnya disyukuri oleh seseorang yang telah berhasil berhijrah.

Suatu perasaan bersyukur dalam ranah psikologi disebut dengan kebersyukuran diartikan sebagai suatu perasaan yang menyiratkan adanya perasaan positif baik itu puas, bahagia, damai, maupun berterima kasih karena suatu hal yang sedikit tetapi dinilainya positif atau menguntungkan (Peterson & Seligman, 2004). Senada dengan hal tersebut Listiyandini, dkk (2015) juga menyebutkan bahwa penderitaan ternyata juga dapat mengingatkan seseorang untuk bersyukur apabila ada apresiasi yang tinggi terhadap suatu hal yang kecil maupun hal yang menyedihkan yang kemudian dapat menumbuhkan perasaan bersyukur dalam diri individu.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang bersyukur merupakan orang yang mampu bersyukur bukan hanya mensyukuri dan mengapresiasi atas nikmat dan keberkahan dalam hidupnya, namun juga atas setiap hal yang terjadi, baik hal itu merupakan hal-hal yang menyenangkan maupun penderitaan sekalipun. Demikian pula dengan kebahagiaan. Seseorang dikatakan bahagia ketika memenuhi keenam dimensi dari psychological well being. Sebagaimana dikemukakan oleh ryff (1989) bahwa kebahagiaan mencerminkan upaya individu untuk merealisasikan kemampuan yang positif agar hidupnya menjadi lebih baik.

Ryff (1989) memaknai kebahagiaan sebagai realisasi fungsi psikologi yang positif. Ryff (1995) mengemukakan *psychological well being* untuk memberikan arti yang sama terhadap kebahagiaan agar lebih bisa diterima di kalangan ilmuwan dan layak dikaji. Dalam konteks ini kebahagiaan mencerminkan upaya individu untuk merealisasikan kemampuan yang positif agar hidupnya menjadi lebih baik. Pendapat ini didukung oleh Ryan & Deci (2001). yang memaknai kebahagiaan sebagai hasil dari upaya individu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa pemaknaan kebahagiaan adalah hasil dari upaya individu dalam memaksimalkan potensinya yang merupakan realisasi fungsi psikologi yang positif agar hidupnya menjadi lebih baik. Kebahagiaan berhubungan dengan *psychological well being* (Horwitz, McLaughlin, & White, 1998). *Psychological well being* yang dikemukakan oleh Ryff memformulasikan kebahagiaan terutama pada konteks pengembangan dan pemenuhan tantangan hidup. (Keyes, shmotkin dan Ryff, 2002). Ryff dan Singer (1996) menyusun konsep *psychological well being* berdasarkan konsep konsep para ahli psikologi yang berorientasi pada fungsi positif manusia atau gambaran tentang manusia seutuhnya. Kebahagiaan menurut Ryff merujuk pada kondisi psikologis manusia yang memungkinkannya dapat menerima jati dirinya, menjalin relasi sosial yang positif, memiliki kebebasan bertindak (otonom), menguasai lingkungan, mengembangkan potensi yang dimiliki dan memiliki tujuan hidup yang pasti (Ryff & Singer, 1996; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Emmons & McCullough (2003) mengartikan kebersyukuran sebagai suatu perasaan menyenangkan yang khas—yang berwujud rasa syukur atau rasa terimakasih—yang muncul ketika kita menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau bantuan altruistik dari pihak lain. Peterson & Seligman (2004) menambahkan bahwa bersyukur tidak hanya terbatas pada satu dimensi saja. Mereka membagi bersyukur menjadi dua jenis, yaitu *personal* dan *transpersonal*.

Bersyukur personal adalah rasa berterima kasih yang ditujukan kepada orang lain secara khusus yang dianggap telah berkontribusi dalam kaitannya dengan diperolehnya kebaikan atau sebagai adanya diri mereka. Sementara bersyukur transpersonal adalah ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang dianggap lebih tinggi serta dianggap berkontribusi penting terhadap kejadian-kejadian positif dalam hidupnya.

Terdapat empat aspek, yang merupakan elemen yang muncul bersama dengan munculnya *gratitude* (McCullough, Emmons, dan Tsang, 2002). Aspek dari *grateful disposition* tersebut adalah:

a. *Intensity*

Kekuatan emosi bersyukur yang dirasakan individu. Individu yang memiliki *grateful disposition* akan merasa bersyukur yang lebih intens daripada individu yang tidak memiliki *grateful disposition*.

b. *Frequency*

Jumlah pengalaman emosi bersyukur yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu. Individu yang memiliki *grateful disposition* akan lebih banyak bersyukur dalam satu hari, dan dapat muncul walau hanya dari kebaikan atau kesopanan orang lain yang sederhana. Sebaliknya, bagi individu yang kurang memiliki *grateful disposition*, frekuensi bersyukur muncul lebih sedikit dalam satu hari.

c. *Span*

Sumber atau peristiwa apa saja yang membuat individu bersyukur dalam jangka waktu tertentu. Individu yang memiliki *grateful disposition* akan bersyukur atas banyak aspek, baik keluarga, pekerjaan, kesehatan, kehidupannya, dsb, sedangkan individu yang memiliki *grateful disposition* yang kurang mungkin hanya akan bersyukur untuk aspek yang jauh lebih sedikit.

d. *Density*

Jumlah orang/pihak siapa saja yang ingin disyukuri/ diungkapkan rasa terima kasih atas suatu hasil yang positif. Ketika ditanya untuk siapa individu merasa bersyukur atas hasil tertentu (katakanlah, memperoleh sebuah pekerjaan yang bagus), individu dengan *grateful disposition* akan menyebutkan banyak orang, termasuk orangtua, teman, keluarga, dan mentor. Individu yang memiliki *grateful disposition* yang kurang akan merasa bersyukur pada lebih sedikit orang untuk hasil yang sama.

Berdasarkan definisi syukur di atas, maka syukur dapat diwujudkan melalui tiga cara (Ramadhan, 2016) sebagai berikut:

a. Melalui Hati

Salah satu bentuk syukur yang terwujud dalam hati kita adalah senantiasa mengakui bahwa nikmat tersebut semata-mata datang dari Allah SWT. Kita diwajibkan untuk terus mengingat bahwa Allah Mahakaya dan Maha Berkehendak.

b. Melalui Ucapan

Salah satu adab yang diajarkan Rasulullah SAW apabila kita menerima nikmat atau sesuatu adalah dengan mengucapkan *alhamdulillah*, apabila kita menerima sesuatu tersebut dari orang lain, maka seharusnya kita pun mengucapkan *jazaakumullahu khoir* (semoga Allah membalas kebaikanmu dengan kebaikan yang lebih baik lagi).

c. Melalui Perbuatan

Bentuk rasa syukur ini dapat diwujudkan melalui tingkah laku dan perbuatan. Memperbanyak sedekah adalah salah satunya. Masih banyak lagi implementasi rasa syukur yang dapat kita wujudkan melalui aktivitas kita sehari-hari.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini yaitu terdiri dari tiga wanita yang telah berhijrah setelah ada anggota keluarganya yang meninggal dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Metode pengambilan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semiterstruktur berdasarkan pedoman wawancara. Teknis analisis data menggunakan teknik analisa data *Milles and Huberman* dengan triangulasi sumber dan triangulasi waktu sebagai uji keabsahan data.

## Hasil Penelitian

Hasil penelitian pada 3 subyek dijabarkan berikut ini :

### Identitas Subjek 1 (CA)

Tabel 1. Identitas Subjek 1

Inisial	CA
Usia	21 Tahun
Agama	Islam
Bergabung di komunitas hijaber	1 Tahun
Kehidupan sebelum hijrah	Mengikuti organisasi internasional yang sifatnya bebas dan berhasil mengubah sebagian sikapnya, berpakaian tidak menutup aurat, sering meninggalkan shalat, dll
Kehidupan setelah hijrah	Merasa takut dan tersadar saat melihat ayahnya dimasukkan ke dalam liang kabur, setelah berhijrah merasa senang dan sangat bersyukur karena dirinya telah berhijrah meninggalkan kehidupannya yang dulu, merasa lebih bahagia dengan mengenal agama dan sadar tujuan hidupnya

### Kebahagiaan dan Kebersyukuran Subjek CA

Data pada CA terlihat bahwa ia termasuk orang yang tidak suka mengeluh, pantang menyerah, dan berpikir positif pada setiap kemungkinan yang ada. Salah satu cara ia merespon nikmat Allah yaitu dengan menerima segala nikmat yang ia dapatkan kemudian mensyukurinya, baik pada hal yang banyak maupun hal yang sedikit dan mendasar sekalipun. Intensitas rasa bersyukur dapat terlihat dari cara ia bersyukur, ia sering kali mengucap hamdalah dan memuji Allah, ia juga terus memperbaiki diri dan memperbaiki ibadahnya sebagai bentuk syukurnya. Bentuk syukurnya secara lebih rinci ia wujudkan melalui hati yaitu dengan berniat melakukan suatu ibadah atau kebaikan tertentu. Bentuk syukur melalui lisan yaitu dengan mengucapkan hamdalah ketika memperoleh nikmat, berdzikir dan berdoa. Bentuk syukur melalui perbuatan yaitu dengan memperbaiki kualitas diri, memperbaiki ibadah, menyempurnakan perilaku dengan bersikap rendah hati, ramah dan tidak sombong. Setelah berhijrah ia juga merasa intensitas bersyukur semakin lebih baik. Dulu sebelum hijrah ia jarang sekali bersyukur, dan sering kali mengingkari nikmat Allah dengan membanding-bandingkan apa yang dimilikinya dengan yang dimiliki orang lain, sehingga menyulitkannya untuk bersyukur. Setelah berhijrah, ia lebih mudah untuk bersyukur, jarang mengeluh, dan mampu menerima segala apa yang ia miliki.

Individu memiliki banyak peristiwa/ *moment* yang bisa menumbuhkan rasa bersyukur dalam dirinya. Peristiwa-peristiwa tersebut terjadi di lingkungan keluarganya yang berupa pemberian kasih sayang yang utuh dan pemenuhan segala kebutuhan yang ia perlukan. Pada lingkungan sekolah yaitu saat ia bisa melalui masa-masa sulit dalam proses penyelesaian skripsi hingga akhirnya ia bisa lulus tepat waktu. Pada lingkungan tempat tinggalnya yaitu ia merasa bersyukur karena tinggal di lingkungan yang dapat mendukung proses hijrahnya dan tinggal di kos yang segala sesuatunya terfasilitasi. Kemudian dalam hal keuangan dan kesehatan juga ia mampu untuk mensyukurinya karena ia merasa selama ini keuangannya cukup dan keluarganya mampu membayar biaya pendidikan yang relatif mahal. Ia juga merasa bahagia dan bersyukur memiliki anggota tubuh yang lengkap dan fungsi tubuh yang sempurna serta jarang sekali sakit. Selain itu, ia juga merasakan banyak manfaat

setelah bersyukur, ia merasa lebih bahagia dan semangat untuk melakukan berbagai aktivitas lainnya. Oleh karenanya ia sangat bersyukur akan hidupnya saat ini setelah berhijrah, ia tunjukan rasa syukurnya pada Allah yang telah memberikannya banyak nikmat dan segala sesuatunya. Dengan semua pengalaman yang dialaminya, ia bahagia masih diberi kesempatan berhijrah sehingga mampu mensyukurinya. Ia menjadi bisa menerima keadaan dirinya sekarang, ia membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain, ia juga mampu menentukan sendiri setiap tindakan yang diambil, ia mensyukuri mendapatkan lingkungan yang mendukungnya berhijarah sehingga ia bisa menyesuaikan diri dan ia memiliki tujuan hidup yang jelas.

### Identitas Subjek 2 (YM)

Tabel 2. Identitas Subjek 2

Inisial	YM
Usia	23 Tahun
Agama	Islam
Bergabung di komunitas hijaber	2 Tahun
Kehidupan sebelum hijrah	Sering membantah orangtua, suka berpacaran, mantan model dan mantan <i>dancer</i> , berpakaian tidak menutup aurat, serta sering melalaikan ibadah wajib dan sunnah,dll
Kehidupan setelah hijrah	Merasa tersadar setelah ibunya meninggal, takut ibunya mendapatkan siksa atas kesalahan dan dosa yang ia perbuat, setelah berhijrah merasa sangat bahagia karena merasa banyak keberkahan serta nikmat dalam hidupnya sehingga membuatnya bersyukur.

### Kebahagiaan dan Kebersyukuran Subjek YM

YM adalah seorang yang selalu berpikir positif (*husnudzon*), berusaha untuk tidak mengeluh dan ingin terus melibatkan Allah dalam setiap aktivitasnya. Ia berusaha untuk terus mengingat Allah dengan senantiasa berdzikir. Ia juga mengatakan bahwa dengan banyak mengingat Allah, itu wujud bersyukur. Ia merasa lebih mudah untuk bersyukur sejak ia berhijrah, karena ia baru bisa memaknai hidupnya dengan lebih positif sejak ia berhijrah. Intensitas bersyukur ditunjukkan dengan cara ia bersyukur yang diwujudkan melalui hati yaitu dengan selalu berniat melakukan hal-hal yang baik, membantu orang. Niat baiknya sebagai rasa syukurnya pada Yang Maha Kuasa. Kemudian wujud syukurnya melalui lisan yaitu dilakukan dengan banyak memuji Allah, berdzikir, dan terus mengucapkan hamdalah baik saat diberikan nikmat atau tidak. Selanjutnya wujud syukurnya melalui perbuatan yaitu dengan bershadaqah, melakukan ibadah-ibadah yang dulu sering ia tinggalkan, memperbaiki diri, dan berusaha terus membantu orang lain.

Setelah berhijrah, ia mengatakan lebih sering bersyukur, meskipun ia sulit untuk mengakumulasikan dalam jumlah angka, namun ia menjelaskan bahwa seringnya ia bersyukur ditunjukkan dengan rasa syukurnya yang muncul mulai sebelum bangun tidur, hingga menjelang tidur di malam harinya. Ia juga mampu bersyukur dalam berbagai kondisi seperti saat dalam situasi dan kondisi yang menyenangkan, kurang menyenangkan, saat berhasil, bahkan saat gagal. Contoh dalam situasi dan kondisi yang menyenangkan yaitu bisa berkumpul kembali bersama keluarga setelah lama menjalin hubungan yang kurang harmonis. Contoh pada kondisi yang kurang menyenangkan saat mendapat cemoohan dari teman-teman atas proses hijrahnya. Contoh pada saat berhasil yaitu ketika berhasil dalam presentasi saat seminar proposal. Kemudian saat gagal yaitu ketika berulangkali melakukan kesalahan lantaran lupa saat mengerjakan tugas akhir. Ia berusaha untuk tetap bersyukur pada apapun yang ia dapatkan. Ia terus mencoba untuk menerima segala takdir yang Allah tentukan.

### Identitas Subjek 3 (VA)

Tabel 3. Identitas Subjek 3

Inisial	VA
Usia	22 Tahun
Agama	Islam
Bergabung di komunitas hijaber	1 Tahun
Kehidupan sebelum hijrah	Berteman dengan anak-anak nakal, sering membantah orangtua, suka berpacaran, berpakaian tidak menutup aurat, sering meninggalkan ibadah
Kehidupan setelah hijrah	Merasa tersadar setelah melihat adiknya meninggal dan takut apabila ia akan meninggal juga, setelah berhijrah ia merasa sangat bersyukur karena akhirnya bisa berhijrah dari perilakunya yang dulu, lebih bahagia setelah berhijrah.

### Kebersyukuran Subjek VA

VA merupakan seorang yang kuat pada pendirian, sehingga saat ia memutuskan untuk berhijrah ia merasa yakin untuk melakukannya dan menyempurnakan hijrahnya dengan mengenakan niqab (cadar). Melalui berhijrah, ia lebih mudah untuk mendekati diri pada Allah dan lebih mudah pula baginya untuk bersyukur. Intensitas bersyukur diwujudkan melalui hati yaitu dengan menjauhkan dirinya dari segala penyakit hati. Wujud syukurnya melalui lisan ia tunjukkan dengan terus mengucap hamdalah, menjaga ucapannya, sopan dan lembut saat berbicara. Kemudian wujud syukur melalui perbuatan ia tunjukkan dengan terus memperbaiki diri dan memperbaiki perilakunya.

Ia merasa lebih banyak bersyukur setelah berhijrah, dan frekuensinya lebih meningkat yang dimunculkan saat baru bangun tidur di pagi hari, kemudian di siang hari saat ia bisa beraktivitas dengan baik, serta di malam hari saat hendak tidur lagi di malam harinya. Frekuensi bersyukur juga ditunjukkan dengan cara ia bersyukur di dalam berbagai situasi dan kondisi. Ia merasa bersyukur saat bisa beraktivitas dengan baik meskipun dalam kondisi tubuhnya yang kurang sehat, juga saat ia mampu menyelesaikan tugas praktikumnya dengan benar. Ia juga masih mampu bersyukur dalam hal yang kurang menyenangkan yaitu saat dijauhi oleh teman-teman dekatnya karena dengan begitu ia yakin bahwa Allah akan menggantikan teman yang lebih baik untuk menjadi teman baginya.

### Pembahasan

Komunitas hijabers adalah wanita-wanita yang berhijrah, memaknai konsep syukur dalam kehidupan kesehariannya yaitu dengan dapat menerima segala sesuatu yang mereka miliki dengan perasaan tulus, merasa bersyukur atas segala hal yang telah Allah berikan pada mereka. Hal ini didukung oleh Putra (2014) yang menyatakan berdasarkan konsep dalam ajaran Islam, salah satu makna dari syukur adalah bagaimana manusia menerima dan menikmati apa adanya yang diberikan oleh Allah SWT, serta merasa cukup dengan pemberian tersebut. Sebelumnya Ryff (1995) mengemukakan bahwa salah satu dimensi orang yang bahagia adalah yang menerima dirinya dengan segala yang ada pada dirinya.

Rasa syukur mereka juga ditunjukkan dengan adanya perubahan intensitas bersyukur mereka sebelum dan sesudah berhijrah. Mereka sama-sama memiliki perbedaan cara bersyukur sebelum dan setelah berhijrah. Sebelum berhijrah mereka merasa sulit untuk bersyukur, selalu merasa kurang, sering mengeluh dan protes pada Allah, serta hanya bersyukur di kala ingat dan sewajarnya saja. Kemudian setelah berhijrah, mereka merasa lebih mudah untuk bersyukur dan merasa intensitas bersyukur mereka meningkat. Hal ini karena mereka lebih sering mengingat Allah beserta nikmatNya, mereka juga lebih sering beribadah untuk terus mengingat Allah sebagai bentuk syukur mereka.

Bentuk syukur wanita-wanita berhijrah sama-sama diwujudkan melalui hati, lisan dan perbuatan. Hal tersebut sama seperti yang disampaikan oleh Ramadhan (2016) yang menyatakan bahwa bentuk syukur seseorang diwujudkan melalui tiga cara yaitu melalui hati, lisan/ ucapan, dan perbuatan. Wujud syukur yang melalui hati, mereka lakukan dengan berniat melakukan suatu

kebaikan untuk beribadah dan diniatkan sebagai bentuk rasa syukurnya. Wujud syukur melalui lisan mereka lakukan dengan memperbanyak mengucapkan hamdalah, berdzikir, berusaha untuk tidak mengeluh, serta menjaga fungsi lisan agar dipergunakan dengan baik. Kemudian wujud syukur melalui perbuatan yaitu dengan memberikan shadaqah, membantu orang lain, memperbaiki kualitas diri dan penyempurnaan perilaku serta memperbaiki ibadah yang salah, dan menambah amalan-amalan ibadah. Wujud syukur dalam perbuatan tersebut diatas menurut Ryff (1995) kebahagiaan dengan membangun hubungan yang positif dengan orang lain (positive relationship), dan menguasai lingkungan (environment mastery) dalam arti mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana ia berada.

Wanita-wanita yang berhijrah merasa frekuensi mereka dalam bersyukur jauh lebih sering sejak mereka berhijrah. Meskipun mereka mengakui bahwa jumlah bersyukur mereka tidak dapat mereka akumulasikan dalam bilangan angka, namun mereka mengatakan bahwa setidaknya mereka selalu bersyukur minimal lima kali dalam sehari selepas sholat dan ketika berdzikir serta berdoa. Lainnya juga mengatakan bahwa meskipun mereka tidak dapat mempersentasikan jumlahnya, namun mereka memperbanyak bersyukur dengan memulai bersyukur sejak mereka bangun pagi hingga tidur di malam harinya.

Frekuensi bersyukur wanita-wanita berhijrah juga dapat ditunjukkan saat mereka menanggapi/ merespon secara wajar dan tidak berlebihan atas segala nikmat yang Allah berikan di berbagai situasi dan kondisi, baik yang menyenangkan maupun sebaliknya. Ketika mereka merasa dalam situasi dan kondisi yang menyenangkan mereka merasa sangat bersyukur baik secara lisan maupun secara perbuatan, yang bisa mereka manifestasikan dalam perilaku-perilaku yang baik atau ibadah-ibadah yang menurut mereka bisa menjadi bentuk syukur mereka. Contoh hal-hal yang menyenangkan bagi mereka yaitu saat mereka sedang mendapatkan nilai yang baik dalam ujian, bisa kembali berkumpul bersama keluarga, atau bahkan saat mereka bisa beraktivitas lagi setelah kondisi tubuhnya membaik pasca sakit. Pada hal-hal yang sebaliknya juga mereka tidak lupa untuk bersyukur meskipun pada hal yang kurang menyenangkan bagi mereka. Contohnya saat menunggu dosen ketika hendak bimbingan tugas akhir, mendapat cemoohan dari teman-teman atas hijrahnya, dan saat dijauhi oleh teman sepermainnya karena perubahan yang mereka lakukan. Mereka berusaha untuk tetap bersyukur dalam kondisi apapun. Ketika sedang senang mereka mengucapkan *alhamdulillah*, berusaha tidak bersikap sombong, dan selalu mengingat Allah, kemudian saat dalam keadaan yang tidak menyenangkan juga mereka berusaha untuk tetap bersyukur dengan *husnudzon* berprasangka baik pada Allah dalam setiap kejadian. Prasangka baik tersebut meliputi bagaimana cara mereka dalam berpikir positif yang kemudian menumbuhkan perasaan positif hingga selanjutnya dapat berperilaku secara positif, yaitu dengan memikirkan kemungkinan-kemungkinan positif yang akan terjadi pada hal-hal apapun. Hal ini juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra (2014) yang menyatakan bahwa rasa terima kasih yang ditujukan kepada Allah tersebut tidak hanya dalam hal positif namun juga hal-hal lain dan bahkan juga terkait sesuatu apapun yang kurang menyenangkan bagi manusia, dan menurut Ryff (1995) ini yang disebut dengan otonomi dalam dimensi kebahagiaan. Setiap orang berhak menentukan sendiri apa yang akan ia lakukan. Pikiran positif, perasaan positif dan perilaku positif ditentukan oleh dirinya sendiri dan demikian pula sebaliknya.

Rasa syukur mereka juga tertuang dalam kondisi lainnya yaitu saat mereka berhasil atau bahkan gagal dalam suatu hal yang sedang mereka usahakan. Contoh saat mereka berhasil yaitu saat lolos menjadi Aslab, berhasil dalam presentasi ketika seminar proposal, dan berhasil ketika pelaksanaan praktikum. Mereka senantiasa ucapkan rasa syukurnya baik pada Allah yang Maha Pemberi maupun pada rekan-rekan yang turut membantunya. Ketika gagal pun mereka tidak lantas mengeluh pada Allah, mereka berusaha untuk bangkit kembali saat gagal, dan berusaha untuk lebih baik lagi di kesempatan yang lain. Contoh saat mereka gagal yaitu ketika hasil ujian atau praktikumnya tidak sesuai dengan yang diharapkan, berulang kali melakukan kesalahan lantaran lupa saat mengerjakan tugas akhir, dan gagal dalam merealisasikan apa yang diinginkan orangtuanya.

Dengan demikian, frekuensi bersyukur wanita-wanita berhijrah dapat ditunjukkan ketika mereka mampu untuk menerima dan mensyukuri segala sesuatu yang didapat dalam kondisi apapun, bahkan meskipun pada hal-hal yang kecil dan kurang menyenangkan bagi mereka. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Listiyandini, dkk (2015) yang menyatakan bahwa penderitaan ternyata juga dapat mengingatkan seseorang untuk bersyukur. Adanya apresiasi yang tinggi terhadap suatu hal yang kecil maupun hal yang menyedihkan dapat menumbuhkan perasaan bersyukur dalam diri individu.

Pada wanita-wanita yang telah berhijrah, mereka memiliki banyak sekali peristiwa yang dapat menumbuhkan rasa syukur, namun peristiwa yang dialami oleh masing-masing dari mereka dapat berbeda-beda bergantung pada pengalaman hidup yang dialami. Peristiwa yang pertama yaitu dalam lingkungan keluarga, mereka merasa bersyukur karena bagi mereka keluarga adalah lingkungan yang penuh dengan kasih sayang sehingga rasa syukur tumbuh di dalamnya.

Wanita-wanita berhijrah juga memiliki peristiwa/ *moment* yang dapat menumbuhkan rasa syukur di lingkungan sekolah. Hal ini berkaitan dengan ilmu yang mereka dapatkan maupun hal-hal berupa kebaikan apa saja yang mereka peroleh. Berkaitan dengan hal tersebut Fauzan (2005) berpendapat bahwa ilmu merupakan nikmat yang besar yang dengannya manusia bisa mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat yang nantinya akan membuat seseorang merasa bersyukur. Lebih lanjut, dijelaskan pula seseorang dapat mensyukuri nikmat ilmu dengan menyadari nikmat Allah yang telah diperoleh dengan perantaraan ilmunya. Pada lingkungan pekerjaan, juga menumbuhkan rasa syukur bagi subjek penelitian, namun tidak semua subjek yang merasakan, karena dua diantaranya belum bekerja, hanya satu subjek saja yaitu subjek kedua (YM) yang telah merasakan bagaimana nikmat dalam lingkungan pekerjaan hingga akhirnya membuatnya merasa bersyukur.

Wanita-wanita berhijrah juga memiliki peristiwa/ *moment* yang dapat menumbuhkan rasa syukur dalam segi ekonomi dan kesehatan yang mana peristiwa ketiganya berbeda-beda. Fauzan (2005) kembali sependapat mengenai hal ini yang menyatakan bahwa di antara nikmat Allah yang berharga adalah nikmat harta yang Allah jadikan untuk kemaslahatan-kemaslahatan hamba-Nya yang harusnya dapat membuat hamba-hamba-Nya bersyukur. Lebih lanjut dijelaskan pula mengenai rasa syukur pada nikmat sehat yang menyatakan kesehatan merupakan nikmat besar yang didambakan setiap orang agar dapat hidup bahagia selama di dunia yang kemudian dapat menjadikan manusia lebih mudah dalam beribadah sebagai upaya bersyukur pada Allah.

Berdasarkan banyak peristiwa-peristiwa yang menumbuhkan rasa syukur tersebut, cara wanita-wanita berhijrah dalam mensyukurinya yaitu dengan mengucap *alhamdulillah*, memperbaiki ibadah, menambah ibadah, memperbaiki diri, serta berusaha terus mengingat Allah, dll. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh Al-Hafidz Ibnu Rajab dalam Fauzan, (2005) yang menyatakan Allah adalah Zat yang paling mulia dan dermawan, Dia memberi berbagai nikmat kepada hamba-Nya. Dia memintanya untuk memuji-muji-Nya, dan menyebutnya di tengah-tengah manusia. Dengan memuji-Nya, Dia akan meridhainya, dan itulah cara bersyukur kepada-Nya.

Rasa syukur yang sering wanita-wanita berhijrah munculkan, membuahkan hasil yang memberikan manfaat yang luar biasa bagi mereka. Manfaat yang mereka peroleh setelah bersyukur yaitu subjek merasa bahagia, hati merasa tenang, nyaman dan damai. Mereka dapat merasa bahagia dengan bersyukur. Meskipun bahagia bukan satu-satunya manfaat yang didapatkan, namun satu-satunya hal yang dicari oleh manusia yaitu kebahagiaan, sehingga mereka tetap bersyukur agar mereka bisa merasa bahagia. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Lama & Cutler (dalam Arif, 2009) yang menyatakan bahwa saya yakin sesungguhnya tujuan dari hidup kita adalah untuk mencari kebahagiaan. Hal itu jelas bahwa meskipun seseorang percaya pada agama atau tidak, meskipun seseorang percaya pada agama ini atau tidak, kita semua sedang mencari sesuatu yang lebih baik dalam hidup. Sehingga saya berpikir bahwa sesungguhnya tujuan dalam hidup kita yaitu menuju pada kebahagiaan. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Seligman dalam Arif (2016) yang menyatakan bahwa bersyukur adalah suatu perilaku dan sikap batin yang sangat penting karena dapat membangkitkan emosi positif yang kuat, yang dapat memicu perubahan dan perkembangan positif yang luar biasa dan pada akhirnya hal tersebut memiliki kontribusi penting pada *authentic happiness*.

Banyaknya pihak-pihak yang berkontribusi dalam kehidupan wanita-wanita berhijrah menandakan bahwa banyaknya pula pihak-pihak yang ingin subjek ungkapkan rasa syukur dan terimakasihnya. Selain pada Allah Sang Pemberi Nikmat, mereka juga mengungkapkan rasa terimakasihnya pada sesama seperti pada orangtua, keluarga, teman, dll. Hal ini serupa dengan yang disampaikan Peterson & Seligman (2004) yang membagi bersyukur menjadi dua jenis, yaitu *personal* dan *transpersonal*. Bersyukur personal adalah rasa berterima kasih yang ditujukan kepada orang lain secara khusus yang dianggap telah berkontribusi dalam kaitannya dengan diperolehnya kebaikan atau sebagai adanya diri mereka. Sementara bersyukur transpersonal adalah ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang dianggap lebih tinggi serta dianggap berkontribusi penting terhadap kejadian-kejadian positif dalam hidupnya.

Cara mereka bersyukur untuk membalas nikmat atau kebaikan pihak-pihak tersebut yaitu pada Allah dengan memperbaiki dan menambah ibadah seperti senantiasa mengucap syukur “*alhamdulillah*”, berdzikir, menambah amalan sunnah, kemudian ditambah dengan tetap bershushnudzon, mengingat Allah, melibatkan Allah dalam segala hal, belajar dengan ikhlas menerima takdir Allah, dan tidak banyak mengeluh/ protes. Hal ini sesuai dengan yang tertera dalam Majmu’ Fatawa Ibnu Tainiyah, XIV (dalam Fauzan, 2005) yang menyatakan mengingat nikmat-nikmat Allah meliputi mengingat dengan hati berupa pengakuan, dengan lidah berupa pujian, dan dengan anggota badan berupa ketundukan. Sebab dengan mengingat Allah berarti kita dituntut untuk bersyukur dan taat kepada-Nya.

Cara mengungkapkan rasa terimakasih pada orang lain yaitu dengan membantunya kembali serta mendoakan mereka. Mengenai hal ini Fauzan (2005) juga sependapat dengan menyatakan bahwa berterima kasih kepada manusia, dapat dilakukan dengan membalas kebaikannya dengan yang serupa, memujinya, menyebut kebaikannya, menyebarkannya, dan berdoa untuknya.

## Kesimpulan

Kebahagiaan dan kebersyukuran dapat diwujudkan melalui hati, lisan, dan perbuatan. Banyak peristiwa yang dapat menumbuhkan rasa syukur pada wanita-wanita berhijrah, yaitu bisa pada peristiwa-peristiwa yang terjadi di lingkungan keluarga, pendidikan, pekerjaan, dalam hal kesehatan, ataupun ekonomi.

Frekuensi bersyukur wanita-wanita berhijrah komunitas hijabers ditunjukkan dengan bersyukur dalam berbagai situasi dan kondisi, baik dalam hal menyenangkan, saat berhasil, atau bahkan dalam hal yang kurang menyenangkan dan saat gagal sekalipun. Rasa syukur memberikan manfaat yang luar biasa yaitu merasa bahagia, hati merasa tenang, nyaman dan damai. Meskipun bahagia bukan satu-satunya manfaat yang didapatkan, namun satu-satunya hal yang dicari oleh manusia yaitu kebahagiaan, sehingga tetap bersyukur agar bisa merasa bahagia.

## Daftar Pustaka

- Al-Fauzan, Abdullah bin Shalih. (2005). *Indahnya Bersyukur. Bagaimana Meraihnya?*. Bandung: Marja Al-Ghazali, Imam. (2013). *Cara Memperoleh Hidayah Allah*. Bandung: Mitra Press
- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Emmons, Robert A. & McCullough, Michael E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84 No. 2
- Jazuli, Ahzami Sami’un. (2006). *Hijrah dalam Pandangan Al-Qur’an*. Jakarta : Gema Insani.
- Keyes, C. L. Dov, S. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 6: 1007-1022
- Listiyandini, Ratih A., dkk. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol 2 No.2
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82 No. 1
- Papalia, Diane E., et.al. (2008). *Human development (Psikologi Perkembangan)*, Edisi 9. Jakarta: Kencana
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strength and Virtues: A handbook & Classification*. New York: Oxford University Press.
- Putra, Johan Satria. (2014). Syukur : Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami. *Jurnal Soul*. Vol. 7 No. 2
- Ramadhan, Muhammad. (2016). *Mukjizat Sabar, Syukur, Ikhlas*. Yogyakarta: Mueeza
- Ryan, Richard M. and Deci, Edward L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being. *Annual Review Psychology*. 52: 141-166
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 6: 1069-1081
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 4: 719-727

- Santrock, John W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 5 Jilid II. Jakarta: Erlangga
- Syahr, A. (2011). <http://www.belajarislam.com/hijrah-hakikat-dan-aplikasinya-dalam-kehidupan-seorang-muslim>. Diakses pada 22 November 2016
- Lasmie (2019). <https://www.liputan6.com/citizen6/read/2991842/hijabers-community-komunitas-kekinian-untuk-muslimah-muda>. Diakses pada 8 Januari 2019