

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Manusia, sebagai makhluk beragama yang diciptakan oleh Allah SWT dengan segala keutamaan-Nya, akan selalu merasakan berkah yang diberikan-Nya, seperti kesehatan, rezeki yang mencukupi, keturunan yang saleh, kedamaian batin, dan berbagai hal lainnya. Orang yang bersyukur akan memupuk hubungan yang erat dengan Allah SWT, membentuk kepribadian yang penuh rasa syukur. Mereka tidak terperangkap dalam keinginan yang tidak terpenuhi, tetapi selalu merasakan kegembiraan atas semua yang telah diberikan. Oleh karenanya, adalah penting bagi manusia untuk selalu bersyukur pada Allah SWT atas semua nikmat yang telah diberikan-Nya.

Kebersyukuran yang dimiliki atas segala nikmat yang diberikan Allah SWT sejatinya dapat dirasakan kepada semua manusia muslim, tanpa mengenal usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, status, bahkan gelar. Wajib bagi insan beragama untuk mensyukuri setiap nikmat yang Allah berikan, tanpa terkecuali kepada para mahasiswa. Patutnya, mahasiswa senantiasa memiliki rasa kebersyukuran yang lebih, karena diberikan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, diberikan kesempatan untuk merasakan bangku perkuliahan, bahkan banyak diberikan kesempatan untuk menikmati fasilitas dan juga mengikuti berbagai macam organisasi yang ditawarkan di setiap perguruan tinggi.

Kebersyukuran spiritual adalah cara bagi manusia untuk mengingat

akan Tuhan yang memberikan segala jenis berkat dan anugerah kepada hamba-Nya. Ini adalah salah satu bentuk perasaan positif yang berlawanan dengan emosi negatif seperti kecemasan, kecemburuan, kemarahan, dan berbagai jenis emosi negatif lainnya (Safaria Imam Al-Ghazali menjelaskan dalam kitab nya *Ihya'; Ulumudiin* bahwa kebersyukuran sejati meliputi tiga aspek, yaitu syukur dalam hati, syukur dalam kata-kata, dan syukur dalam tindakan atau badan.

Syukur dalam hati berarti meyakini sepenuhnya bahwa segala berkat yang diterima merupakan anugerah dari Allah. Syukur dalam kata-kata dilakukan dengan memuji Allah atas segala nikmat yang diberikan-Nya, salah satunya adalah dengan mengucapkan "*Alhamdulillahirabbil 'alamin*" (Shobihah, 2014). Sedangkan syukur dalam tindakan adalah melakukan amal kebajikan yang melibatkan anggota tubuh sebagai ekspresi dari rasa syukur kepada Allah).

Situasi yang mendorongnya adalah kegembiraan serta sukacita atas nikmat-nikmat Allah, yang termasuk wujud dari syukur itu sendiri sebab hanya Allah yang berhak menerima hal tersebut. Orang yang bersikap syukur merasa bahwa apa yang dimilikinya hanyalah titipan dari Allah, dan semua itu adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya (Azaman & Badaruddin, 2016).

Lyubomirsky dan Kristin (2013) menjelaskan kebersyukuran merupakan salah satu ekspresi dari kebahagiaan yang terkait erat dengan penerimaan diri. Pernyataan ini selaras dengan pendapat Rohmah (2013)

yang mengungkapkan bahwa individu yang bersyukur akan menunjukkan ekspresi kebahagiaan. Selanjutnya, Puspita dan Nasfinoor (2015) mengungkapkan bahwa kebersyukuran mampu membuat individu merasa bahagia sehingga mampu mengatasi kesulitan meskipun situasi yang dihadapi tak sesuai dengan harapan. Dari uraian itu, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki potensi untuk menghasilkan perasaan bahagia pada seseorang serta membantu mereka dalam menerima keadaan dan menghadapi tantangan yang muncul.

Berbeda dengan pemaparan sebelumnya penelitian yang dilakukan oleh Fauzan (2015) dengan subjek delapan mahasiswa mengenai kebersyukuran mendapatkan hasil bahwa dari tiga dari delapan mahasiswa memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah. Hasil yang diperoleh tersebut menggambarkan tiga mahasiswa tersebut terus menerus merasa tidak puas atas segala pencapaian juga perjalanan kehidupannya sehingga tiga mahasiswa tersebut selalu mengejar pencapaian juga kebahagiaan secara duniawi namun ketiganya lupa akan nikmat syukur yang sesungguhnya. Selain itu, pada penelitian tersebut mengungkapkan bahwa manusia yang tidak pernah memaknai kebersyukuran hidup akan selalu kufur nikmat dan jarang berterima kasih pada Allah atas semua nikmat yang diberikan.

Menurut Cahyono (2014), kebersyukuran berefek positif dan bisa memengaruhi seseorang dalam berbagai faktor, seperti kondisi fisik, emosi, dan spiritual, sehingga individu akan lebih baik dalam menanggapi

atau menghadapi segala peristiwa. Kebersyukuran tidak hanya terjadi saat individu mendapatkan hal-hal baik atau menyenangkan yang diinginkan, tetapi juga memungkinkan individu untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan menghargai setiap hal yang diperoleh dalam hidupnya (Chintya, 2016). Dalam Islam juga sangat mengharuskan kepada umatnya untuk selalu bersyukur terhadap segala sesuatu, sebagaimana dalam QS. Ibrahim:7 sebagai berikut :

لَشَدِيدٍ عَذَابِيْۙ اِنْ كَفَرْتُمْ لَاۤزِيْدَنَّكُمْ وَلِيْنَ شَكَرْتُمْ لِيْۤنۢ رَبُّكُمْ تَاۤدٰنٌ وَّاۤذٌ

Artinya : *Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”.*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Overwalle (dirujuk dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015), individu yang mempunyai tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung mengalami tingkat kebahagiaan, harapan, dan rasa bangga yang lebih besar dibanding dengan individu yang kurang bersyukur. Orang yang kurang bersyukur karenanya akan selalu merasakan ketidakpuasan dalam hidup, yang mana dalam menjalani kehidupan orang-orang yang kurang bersyukur akan selalu mencari dan mencari tanpa adanya suatu kepuasan (Rohmah, 2013).

Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa orang yang tak mempunyai rasa syukur dalam hidupnya akan terus merasa kurang dan tak akan pernah merasa cukup. Rendahnya rasa bersyukur yang dimiliki menjadikan manusia tidak dapat menerima kondisi dirinya apa adanya,

serta tidak mengakui adanya kekuasaan Tuhan. Berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan diharapkan agar kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa juga tumbuh dalam mensyukuri setiap nikmat yang diberikan Allah SWT (Safaria, 2014).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, kebersyukuran memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kepuasan, kesejahteraan, dan kebahagiaan individu. Kebersyukuran menciptakan suasana hati yang tenang dan bahagia, menghilangkan rasa kekurangan terhadap berkah yang diberikan oleh Tuhan. Pemahaman ini sejalan dengan konsep syukur dalam Islam yang ditekankan oleh para ahli, yang juga tercermin dalam praktik sehari-hari umat Islam, seperti penggunaan kata "*Alhamdulillah*" sebagai ekspresi dari rasa syukur.

Ekspresi kebersyukuran memiliki kekuatan untuk mengubah individu, menumbuhkan pandangan yang lebih optimis dan memperkuat jalur mental yang konstruktif. Hal ini memungkinkan mereka untuk memupuk hubungan yang bermakna dengan orang lain dan menumbuhkan keharmonisan dalam lingkungan mereka (Kalamatianos dkk., 2023). Rasa syukur dapat dipandang sebagai manifestasi positif, dimana individu mengakui kebaikan orang lain dan menemukan nilai dalam semua keadaan yang dihadapi, baik yang menguntungkan maupun yang menantang (Davis dkk., 2016).

Terdapat berbagai macam hal yang memiliki hubungan dengan kebersyukuran, namun yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu

hubungan dari *toxic positivity* dengan kebersyukuran pada mahasiswa. Novita (2020) menjelaskan bahwa *toxic positivity* merupakan sebuah konsep mentalitas yang menitikberatkan pada aspek positif dan optimistik yang seringkali dengan mengabaikan atau menekan emosi lain yang mungkin dirasakan individu. Konsep ini menyoroti kecenderungan seseorang untuk mengatasi masalah dengan hanya memperhatikan hal-hal yang positif, tanpa mengakui atau mengelola emosi yang sebenarnya dirasakan terkait dengan situasi tersebut. Kurangnya pemahaman, kepekaan, dan kesadaran terhadap *toxic positivity* dapat menyebabkan individu mengalami pengalaman yang memprihatinkan terkait dengan hal ini (Samha dkk., 2022).

Toxic positivity terjadi ketika seseorang secara konsisten mendorong orang lain yang sedang menghadapi masalah untuk melihat segala sesuatu dari sisi positif, tanpa memperhatikan atau mengakui pengalaman emosional yang sedang dirasakan, serta tanpa memberikan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan mereka (Samha dkk., 2022). Fenomena ini juga dapat terjadi pada diri sendiri, di mana seseorang selalu menyemangati diri dengan kalimat-kalimat positif seperti "saya adalah orang yang menyenangkan." Namun, jika hal ini dilakukan secara berlebihan, itu dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental individu (Yuniar dkk., 2023). Dalam kasus yang lebih serius, seseorang mungkin merasa tertekan atau sedang berduka, namun memaksa diri untuk tetap bersikap positif, bahkan hingga pada saat situasi

yang menimbulkan kekhawatiran terjadi. Hal ini dapat menyebabkan individu menyalahkan diri sendiri karena tidak dapat memenuhi harapan yang berasal dari orang lain di sekitarnya (Kirnandita, 2019).

Fenomena *toxic positivity* telah menjadi masalah di masyarakat, di mana individu merasa terpaksa untuk memenuhi harapan orang lain agar terlihat lebih bahagia. Awalnya, psikologi positif dimaksudkan untuk meningkatkan suasana hati, tetapi terkadang berubah menjadi sesuatu yang berdampak negatif. Sebenarnya, emosi negatif juga diperlukan untuk pertumbuhan dan pengembangan pribadi seseorang, tetapi kurangnya pemahaman dapat membuat dorongan untuk memotivasi diri menjadi berlebihan. Hal ini membuat individu yang seharusnya mengalami kesedihan dipaksa untuk selalu menunjukkan kekuatan seperti biasanya. *toxic positivity* juga dapat menyebabkan depresi dan trauma, sehingga penting bagi individu untuk memahami cara merespons yang tepat agar tidak terjerumus ke dalam pola perilaku tersebut. Dengan demikian, kesadaran akan fenomena ini dapat membantu mengurangi kecenderungan terjadinya *toxic positivity* (Santoso dkk., 2023; Yuniar dkk., 2023).

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat diketahui bahwa munculnya fenomena tentang *toxic positivity* dikarenakan kurangnya kesadaran, kepekaan, dan ketidaktahuan seseorang terhadap *toxic positivity*. Kaitannya dengan penelitian ini, *toxic positivity* dapat mempengaruhi kebersyukuran yang dimiliki oleh seseorang. Hal tersebut

dikarenakan *toxic positivity* yang dilakukan secara berlebihan akan berdampak kepada kondisi psikologis sehingga dapat menurunkan rasa syukur yang dimiliki oleh seseorang. Peneliti memilih Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sebagai tempat penelitian. Fokus penelitian ini adalah pada anggota IMM. Peneliti tertarik untuk mengkaji keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan keagamaan.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian lebih lanjut tentang korelasi antara perilaku *toxic positivity* dan kebersyukuran di kalangan mahasiswa, terutama di antara mereka yang aktif dalam organisasi keagamaan. Dari sinilah dirumuskan permasalahan penelitian: “Apakah terdapat hubungan antara *toxic positivity* dengan kebersyukuran pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang mengikuti organisasi (keagamaan) ?”.

B. Keaslian Penelitian

Berikut beberapa penelitian terkait yang memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Syarifah (2022) dengan judul “Hubungan Perilaku *toxic positivity* dengan kebermaknaan hidup pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (LDM)”. Penelitian tersebut memiliki kesamaan pada variabel *toxic positivity* dan metode penelitian yang digunakan. Perbedaan penelitian tersebut terletak pada subyek dalam penelitian, waktu, tempat, dan variabel bebasnya

yaitu *toxic positivity* serta fokus pembahasan dalam penelitian. Adapun hasil penelitiannya diperoleh bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 dengan $p = 0,00$, yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *toxic positivity* dengan kebermaknaan hidup pada pasangan suami istri yang menjalani hubungan LDM. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tingkat *toxic positivity* yang tinggi pada pasangan suami istri berhubungan dengan tingkat kebermaknaan hidup yang lebih tinggi bagi mereka yang menjalankan hubungan jarak jauh atau LDM. Sebaliknya, jika tingkat *toxic positivity* pasangan rendah, maka tingkat kebermaknaan hidup mereka cenderung lebih rendah pula.

2. Penelitian kedua dilakukan oleh Gary (2020) yang melakukan penelitian tentang Hubungan Perilaku *toxic positivity* dengan Kebersyukuran (*Gratitude*) pada Santri Pondok Modern Gontor. Pada studi ini mempunyai persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variable tergantung yang digunakan yaitu kebersyukuran dan juga variabel bebas dalam penelitian ini menggunakan variabel *toxic positivity* namun adapun perbedaan antara studi ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan yakni pada penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas, dan subjek penelitiannya pun berbeda. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapatnya hubungan antara *toxic positivity*, kecerdasan spiritual yang mempengaruhi kebersyukuran. Hal ini berarti,

terdapatnya korelasi positif antara *toxic positivity* dan kecerdasan spiritual dengan kebersyukuran.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nadim, Legina dan Mara (2022) dengan judul analisis dampak perilaku *toxic positivity* terhadap tingkat kebermaknaan hidup korban pelecehan seksual. Mempunyai persamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada variable bebas yang digunakan yaitu *toxic positivity* adapun perbedaannya terletak pada variable tergantung dan juga subjek penelitiannya. Pada penelitian ini memperoleh hasil bahwa perilaku *toxic positivity* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup korban kekerasan seksual yang menjadi responden penelitian pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa perilaku *toxic positivity* tidak terdapat peningkatan kebermaknaan hidup, hal tersebut membuktikan bahwa intervensi dengan mempraktekan perilaku *toxic positivity* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Fehr, Fulmer, Awtrey, dan Miller (2017) dengan judul "*The Grateful Workplace : A Multilevel Model Of Gratitude In Organizations*", terlihat bahwa memiliki persamaan yaitu pada variabel tergantung yang digunakan adapun perbedaannya ada pada variabel bebas dan juga subjek penelitian yang digunakan. Hasil dari penelitian ini memperoleh hasil bahwa kebanyakan orang percaya bahwa rasa syukur adalah emosi positif yang diinginkan (Gallup,

1999). Meskipun demikian, terdapat kurangnya perhatian mendasar pada "seperti apa" rasa syukur dalam organisasi dan praktik organisasi yang memungkinkan karyawan untuk mengalami rasa syukur setiap hari. Seperti yang dikatakan oleh *McCraty* dan *Childre*, "Dengan tidak adanya upaya sadar untuk melibatkan, membangun, dan mempertahankan persepsi dan emosi positif, kita semua juga secara otomatis menjadi mangsa perasaan seperti iritasi, kecemasan, kekhawatiran, frustrasi, penilaian, keraguan diri, dan menyalahkan". Dengan menjadikan rasa syukur sebagai bagian mendasar dari pengalaman karyawan, para pemimpin dan manajer dapat memanfaatkan manfaat rasa syukur bagi karyawan dan organisasi secara keseluruhan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu menguji hubungan antara perilaku *toxic positivity* dengan kebersyukuran pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang mengikuti organisasi (keagamaan).

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah digariskan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan berbagai manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat guna mengembangkan keilmuan psikologi, khususnya psikologi positif tentang hubungan antara

toxic positivity dengan rasa kebersyukuran pada mahasiswa yang mengikuti organisasi keagamaan.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi tentang hal-hal yang relevan dengan *toxic positivity* serta hubungannya dengan kebersyukuran, dan diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru serta membuka peluang bagi mahasiswa untuk mempelajari juga melakukan penelitian terkait *toxic positivity* dan kebersyukuran secara lebih mendalam.