

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kebersyukuran**

##### **1. Definisi Kebersyukuran**

Emmons dan Crumpler (Pratiwi et al., 2017) mengungkapkan bahwa bersyukur adalah reaksi emosional ketika seseorang mendapat hadiah. Jelas terlihat bahwa rasa syukur yang sejati merupakan respon atas stimulus yang tidak terduga namun terjadi dalam hidup seseorang. Jadi, rasa syukur seharusnya tidak diusahakan dengan sekuat tenaga (stimulus) demi membuat diri merasa nyaman atau untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan (*respons*).

Menurut Wood et al (2010) seseorang yang bersyukur cenderung memiliki cara pandang yang positif terhadap dunia dan lingkungan sekitarnya, karena kebersyukuran juga disebut sebagai orientasi hidup yang positif. Kebersyukuran berkaitan dengan orientasi hidup yang positif sehingga berkaitan dengan kepuasan hidup secara umum, sementara kepuasan hidup secara umum merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan subjektif. Begitu juga dengan aspek positif, seseorang dengan kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki afek positif yang tinggi dan berguna bagi hubungan sosial yang mereka jalin.

Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* (dalam Shobibah, 2014) mengungkapkan bahwa syukur tersusun atas tiga hal, yaitu ilmu, keadaan dan amal perbuatan. Pertama, ilmu adalah mengenai pengetahuan tentang Sang Pemberi, sumber kenikmatan dan sifat-sifat yang menyertai-Nya. Kedua, keadaan merupakan adanya suatu rasa kegembiraan terhadap yang memberi nikmat dan

disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu'. Ketiga amal perbuatan yaitu melaksanakan segala sesuatu yang dimaksud oleh Sang Pemberi, yang melibatkan hati, lisan dan anggota badan.

Menurut Emmons dan McCullough (2003) mengungkapkan bahwa bersyukur memiliki keuntungan secara emosi dan interpersonal. Hal tersebut disebabkan perasaan syukur dapat menimbulkan emosi yang positif seperti ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih nyaman, dan kebahagiaan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dengan bersyukur individu mampu menerima dengan ikhlas segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kebersyukuran adalah suatu perasaan berterimakasih, pengakuan atas nikmat yang diberikan Allah SWT, perasaan nyaman dan menyenangkan atas respon yang diterima.

## **2. Aspek Kebersyukuran**

Menurut McCullough, Emmons dan Tsang (Nurjan et al., 2021) terdapat empat aspek dalam syukur, yaitu :

### **a. Intensitas (*intensity*)**

Seseorang sangat bersyukur ketika terjadi hal-hal positif dan cenderung akan lebih bersyukur lagi.

### **b. Frekuensi (*frequency*)**

Seseorang sering mengungkapkan rasa syukur setiap hari dalam hal apapun bahkan untuk bantuan sederhana yang orang lain berikan.

c. Rentang (*span*)

Seseorang merasa bersyukur dalam berbagai keadaan hidup tertentu (misalnya bersyukur karena pekerjaan, kesehatan, dan keluarga yang dimiliki).

d. Kerapatan (*density*)

Seseorang sering merasakan perasaan bersyukur terhadap lebih banyak orang.

Fitzgerald (dalam Ayudahlya & Kusumaningrum, 2019) menjabarkan bahwa rasa syukur terbentuk atas tiga aspek, yaitu :

- a. Mengapresiasi peristiwa dengan cara memberi ungkapan rasa terimakasih kepada seseorang atau suatu kejadian.
- b. Membangkitkan perasaan untuk melakukan niat yang baik kepada seseorang atau sesuatu.
- c. Melakukan perbuatan yang positif berdasarkan kebaikan yang telah diperoleh.

Menurut Al-Munajjid (dalam Putri & Rosiana, 2017) mengungkapkan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan tiga aspek, yaitu :

a. Mengenal nikmat

Merasakan dalam hati, menyadari dan yakin bahwa segala nikmat yang dirasakan merupakan nikmat yang diberikan Allah SWT.

b. Menerima nikmat

Menyebut dan memperlihatkan kesenangan akan nikmat yang diberikanNya, karena memahami nikmat itu adalah bentuk karunia dan kemurahanNya.

c. Memuji Allah atas pemberian nikmat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, aspek kebersyukuran yang digunakan peneliti mengacu pada McCullough, Emmons dan Tsang (2002), yaitu intensitas (*intensity*), frekuensi (*frequency*), rentang (*span*), dan kerapatan (*density*).

### 3. Faktor Kebersyukuran

McCullough, et al (2002) mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran, yaitu :

- a. *Emotionality* yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya.
- b. *Prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima dilingkungan sosial.
- c. *Religiousness* yaitu sesuatu yang berkaitan dengan nilai-nilai transendental, keagamaan dan keimanan seseorang.

Fitzgerald (Lopez dan Snyder, 2004) mengungkapkan bahwa terdapat 3 faktor dalam bersyukur, yaitu :

- a. Rasa penghargaan yang hangat untuk seseorang atau sesuatu.
- b. Rasa niat baik terhadap orang.
- c. Bertindak positif yang bersumber dari apresiasi dan niat baik.

#### **4. Jenis Kebersyukuran**

Seligman (2005) membagi kebersyukuran dibagi dalam 2 jenis, yaitu :

a. Kebersyukuran Personal

Ditunjukkan kepada orang yang telah memberikan keuntungan kepada si penerima atau kepada diri sendiri.

b. Kebersyukuran Transpersonal

Bersyukur yang ditunjukkan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar, atau alam semesta. Bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak yaitu sebuah momen pengalaman kekhusyukan yang melimpah.

Menurut Ghazali (dalam Suseno & Pramithasari, 2019) terdapat tiga cara dalam bersyukur, yaitu:

a. Syukur dengan hati

Adanya pengakuan bahwa segala nikmat datangnya dari Allah, konsekuensi dari konsep ini adalah adanya kesadaran bahwa kebaikan yang datang dari makhluk datangnya dari Allah juga. Sehingga individu akan senantiasa merasakan nikmat itu dalam dirinya dan mengingat Allah sebagai pemberi nikmat serta tidak melalaikanNya. Dalam psikologi syukur dengan hati meliputi proses afektif dan kognitif seorang individu terkait kebajikan yang diterima.

b. Syukur dengan lisan

Ditunjukkan dengan usaha menyanjung dan memuji Allah atas nikmat yang telah diberikanNya. Pujian tersebut diucapkan dengan penuh cinta bukan dengan adanya kesombongan, ujub, ataupun riya'. Dalam psikologi,

syukur dengan lisan ini mencakup tindakan lisan kita atau dalam lingkup behavior baik kepada Allah atau Tuhan (secara transendental), maupun kepada sesama manusia.

c. Syukur dengan anggota tubuh

Menggunakan nikmat yang diberikan Allah dengan jalan ketaatan dan tidak menggunakan untuk hal-hal yang tidak disukai Allah. Setiap anggota badan memiliki kewajiban untuk beribadah, sehingga dalam wujud syukur dengan anggota tubuh lain, masing-masing anggota tubuh beribadah dan melakukan hal yang sesuai dengan perintah Allah. Secara psikologis, syukur dengan perbuatan mencakup motorik atau perbuatan seseorang. Salah satu contohnya adalah adanya sujud syukur.

## **B. Resiliensi**

### **1. Definisi Resiliensi**

Menurut Grotberg (1995) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Resiliensi bukan merupakan suatu keajaiban, tidak hanya ditemukan pada sebagian kecil manusia saja dan bukan merupakan sesuatu yang berasal dari sumber yang tidak jelas. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk menjadi resiliensi, dan setiap orang mampu untuk belajar bagaimana menghadapi rintangan dan hambatan dalam hidupnya sehingga nantinya menjadi resilien.

Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menanggapi segala sesuatu secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu

penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari dan seperangkat pikiran yang memungkinkan untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai sebuah kemajuan (Satria & Sari, 2017). Resiliensi dalam Islam diistilahkan dengan sabar atau tabah menghadapi cobaan, yang berarti kemampuan seseorang untuk mengelola dan menahan diri dalam kondisi sulit, tidak menyenangkan ataupun beresiko. Menurut Desmita (2009) mengungkapkan bahwa resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikososial seseorang. Sehingga resiliensi bisa menjadi salah satu penentu karakter seseorang. Dimana individu mampu kuat menghadapi rintangan-rintangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit, pengalaman yang tidak menyenangkan, memunculkan kekuatan dan kesabaran untuk bangkit kembali.

## **2. Aspek Resiliensi**

Menurut Grotberg (1995) mengungkapkan bahwa ada tiga aspek resiliensi, yaitu :

- a. *I have* adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar, sebagaimana dipersepsikan atau dimaknai oleh individu. Sumber *I have* memiliki beberapa kualitas yang dapat menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi, yaitu hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan (*trust*), struktur dan peraturan yang

ada dalam keluarga atau lingkungan rumah, model-model peran, dorongan seseorang untuk mandiri (otonomi), dan akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

- b. *I am* adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* dalam membentuk resiliensi adalah penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai oleh banyak orang, memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain, mampu merasa bangga dengan diri sendiri, memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakannya, optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan.
- c. *I can* adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. *I can* berisi penilaian atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal. Sumber resiliensi ini terdiri dari kemampuan dalam berkomunikasi, *problem solving* atau pemecahan masalah, kemampuan mengelola perasaan, emosi dan impuls-impuls, kemampuan mengukur temperamen sendiri dan orang lain, dan kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan.



Menurut Wolin dan Wolin (dalam Setyowati et al., 2010) mengungkapkan tujuh aspek resiliensi yang dimiliki oleh individu, yaitu :

a. *Insight*

*Insight* yaitu proses perkembangan individu dalam merasa, mengetahui, dan mengerti masa lalunya untuk mempelajari perilaku-perilaku yang lebih tepat.

b. *Independence*

*Independence* mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah (lingkungan dan situasi yang bermasalah).

c. *Relationships*

Individu yang resilien mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, memiliki role model yang baik.

d. *Initiative*

*Initiative* yaitu keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab terhadap hidupnya.

e. *Creativity*

*Creativity* yaitu kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup.

f. *Humor*

Humor adalah kemampuan individu untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun.

g. *Morality*

*Morality* adalah kemampuan individu untuk berperilaku atas dasar hati nuraninya. Individu dapat memberikan kontribusinya dan membantu orang yang membutuhkan.

Dari beberapa pendapat di atas, aspek resiliensi yang digunakan peneliti mengacu pada pendapat Grotberg, yaitu *I have*, *I am*, dan *I can*.

### **3. Faktor Resiliensi**

Menurut Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan adanya tujuh faktor yang menjadi komponen atau domain utama dari resiliensi. Ketujuh faktor tersebut meliputi :

a. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan.

b. Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang.

c. Optimis (*Optimism*)

Optimisme yang dimiliki oleh seseorang individu menandakan bahwa ia percaya bahwa segala hal dapat berubah ke arah yang lebih baik dan dapat menjadi tujuan dalam hidup sehingga nantinya individu dapat melihat masa depan yang lebih baik.

d. Analisis Kausal (*Causal Analysis*)

Menjelaskan bahwa cara menganalisis penyebab masalah berkaitan dengan kemampuan orang untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab masalah mereka.

e. Empati (*Empaty*)

Empati mempresentasikan bahwa bagaimana individu dapat membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain.

f. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif.

g. *Reaching Out*

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu adalah untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya.

Menurut Everall et al (dalam Ifdil & Taufik, 2012) mengungkapkan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu :

a. Faktor Individual

Faktor individual yang mempengaruhi resiliensi meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu.

b. Faktor Keluarga

Keterkaitan emosional dan batin antara anggota keluarga sangat diperlukan dalam mendukung pemulihan individu-individu yang mengalami stres dan trauma. Keterkaitan para anggota keluarga amat berpengaruh dalam pemberian dukungan terhadap anggota keluarga yang mengalami musibah untuk dapat pulih dan memandang kejadian tersebut secara objektif. Begitu juga dalam rangka menumbuhkan dan meningkatkan resiliensi.

c. Faktor Komunitas

Faktor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja. LaFramboise et al (dalam Taufik & Ifdil, 2012) menambahkan dua hal terkait dengan faktor komunitas, yaitu :

1) Gender

Gender memberikan kontribusi bagi resiliensi individu. Resiko kerentanan terhadap tekanan emosional, perlindungan terhadap situasi yang mengandung resiko, dan respon terhadap kesulitan yang dihadapi dipengaruhi oleh gender.

2) Keterkaitan dengan kebudayaan

Keterkaitan dengan budaya meliputi keterlibatan seseorang dalam aktivitas-aktivitas terkait dengan budaya setempat berikut ketaatan terhadap nilai-nilai yang diyakini dalam kebudayaan tersebut. Holaday (dalam Ifdil & Taufik, 2012) mengungkapkan bahwa resiliensi dipengaruhi secara kuat oleh kebudayaan, baik sikap-sikap yang

diyakini dalam suatu budaya, nilai-nilai, dan standar kebaikan dalam suatu masyarakat.

### **C. Dinamika Hubungan antara Resiliensi dengan Kebersyukuran Pada Pasien Kanker Payudara**

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), pengidap kanker payudara di Indonesia mencapai sekitar 40 kasus pada setiap 100.000 penduduk ditahun 2012. Kanker payudara adalah penyakit kanker yang memiliki presentase kasus baru paling tinggi di Indonesia, yakni sebesar 43,3% dengan presentase hilangnya nyawa akibat kanker payudara sebesar 12,9%. Kanker payudara di Indonesia kebanyakan diidap oleh wanita usia muda dan pada tahap yang lebih lanjut (Indrayani et al., 2020).

Kanker payudara membuat individu mengalami penurunan dalam kondisi fisik maupun psikologis. Cahyono (dalam Saputri & Valentina, 2018) mengungkapkan bahwa kanker payudara menghadirkan berbagai dampak fisik, seperti nyeri yang hebat, hilangnya fungsi tubuh, lemah, sesak nafas, pendarahan, dan efek samping obat. Individu yang mengalami kanker payudara tidak sekedar sakit secara fisik, tetapi juga sakit secara psikologis, eksistensi diri, dan relasi sosial. Seperti yang dikemukakan oleh Wagman (dalam Dewi et al., 2004), tindakan medis yang dilakukan pada penderita kanker payudara dapat memberikan dampak negatif secara psikis, seperti menurunnya *self-esteem*, stres, depresi, dan perubahan suasana hati yang lebih emosional. Diagnosis dan pengobatan kanker payudara

dapat menjadi pengalaman emosional yang sangat menegangkan (Luecken dan Compas, 2002).

Kanker payudara menghadirkan berbagai bentuk dampak psikologis, seperti cemas, sedih, putus asa, dan depresi. Menurut Somasundaram dan Devamani (dalam Saputri & Valentina, 2018) mengungkapkan bahwa individu dengan resiliensi yang lebih tinggi memiliki toleransi yang baik terkait perasaan negatif, kapasitas yang kuat terhadap reaksi diri, dan tanggung jawab yang tinggi. Hal tersebut memberikan individu kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi dampak kanker dan berkontribusi terhadap mengurangi tekanan emosional selama menjalani perawatan kuratif.

Resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat (Setyowati et al., 2010). Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengatasi stres yang efektif serta dapat meningkatkan kemampuan individu tersebut dalam mengatasi stres dikemudian hari. Fleck et al (dalam Saputro & Sulityarini, 2016) mengungkapkan bahwa religiusitas dapat menjadi sumber resiliensi pada diri individu dalam menghadapi kesulitan dan pengalaman traumatis. Salah satu wujud dari religiusitas adalah kemampuan individu dalam mensyukuri hal yang terjadi terhadap dirinya. Nelson (dalam Saputro & Sulityarini, 2016) mengungkapkan bahwa orang dengan rasa syukur cenderung memiliki perilaku prososial yang tinggi dan cenderung menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain. Hal ini dapat mendukung terbentuknya resiliensi pada pasien kanker payudara.

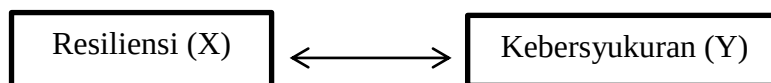
Penelitian yang dilakukan Saputro & Sulityarini (2016) menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan resiliensi pada pasien kanker payudara. Aspek-aspek kebersyukuran yang digunakan dalam intervensi dapat memberikan pengaruh terhadap aspek resiliensi yang peneliti gunakan dalam penelitian. Selanjutnya, penelitian lainnya yang terkait yaitu yang dilakukan oleh Watkins (dalam Utami, 2020). menemukan bahwa syukur merupakan salah satu karakteristik dengan rasa memiliki tujuan seperti integritas dan optimis. Rasa memiliki tujuan adalah salah satu faktor pendukung dari resiliensi sehingga dapat dikatakan bahwa syukur berhubungan dengan resiliensi. Singkatnya dapat dikatakan bahwa syukur dapat membantu individu untuk menghadapi kesulitan dan itu adalah kemampuan resiliensi.

Emmons (dalam Utami, 2020) menjelaskan bahwa bersyukur secara positif berhubungan dengan hal kritis yaitu kepuasan hidup, kesehatan, kebahagiaan, *self-esteem*, optimisme, harapan, empati, dan keinginan untuk memberikan dukungan kepada orang lain. Sebaliknya tidak bersyukur berhubungan dengan kecemasan, depresi, iri hati, dan kesepian. Selanjutnya Lyubomirsky (dalam Utami, 2020) menambahkan pentingnya bersyukur sebagai *antidote* emosi negatif, menetralkan iri hati, kerendahan hati dan kekhawatiran.

Berdasarkan penjelasan di atas, hal tersebut sesuai dengan penelitian Watkins (dalam Utami, 2020). yang menemukan bahwa syukur merupakan salah satu karakteristik dengan rasa memiliki tujuan seperti integritas dan optimis. Rasa memiliki tujuan adalah salah satu faktor pendukung dari resiliensi sehingga dapat dikatakan bahwa syukur berhubungan dengan resiliensi. Singkatnya dapat

dikatakan bahwa syukur dapat membantu individu untuk menghadapi kesulitan dan itu adalah kemampuan resiliensi. Maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan kebersyukuran pada pasien kanker payudara.

Penjelasan tersebut dapat digambarkan dalam bagan kerangka konseptual sebagai berikut:



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

#### **D. Landasan Teori**

Menurut Emmons dan Crumpler (Pratiwi et al., 2017) mengungkapkan bahwa bersyukur adalah reaksi emosional ketika seseorang mendapat hadiah. Jelas terlihat bahwa rasa syukur yang sejati merupakan *respons* atas stimulus yang tidak terduga namun terjadi dalam hidup seseorang. Jadi, rasa syukur seharusnya tidak diusahakan dengan sekuat tenaga (stimulus) demi membuat diri merasa nyaman atau untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan (*respons*). Menurut McCullough, Emmons dan Tsang (Nurjan et al., 2021) terdapat empat aspek dalam syukur, yaitu : intensitas (*intensity*), frekuensi (*frequency*), rentang (*span*), dan kerapatan (*density*).

Menurut Grotberg (1995) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Resiliensi bukan merupakan suatu keajaiban, tidak hanya ditemukan pada sebagian kecil manusia saja dan bukan merupakan sesuatu yang berasal dari sumber yang tidak jelas. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk



menjadi resiliensi, dan setiap orang mampu untuk belajar bagaimana menghadapi rintangan dan hambatan dalam hidupnya sehingga nantinya menjadi resilien. Grotberg (1995), mengungkapkan resiliensi dengan tiga aspek kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu : *I have*, *I am*, dan *I can*. Ketiganya saling berinteraksi dan menentukan bagaimana resiliensi individu kemudian