

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap individu menghadapi permasalahan dalam hidupnya dalam jenis dan intensitas yang berbeda. Di antara masalah individu tersebut, beberapa masalah dapat dipecahkan sendiri tanpa intervensi konselor, sedangkan masalah lainnya masih belum bisa diselesaikan sehingga mereka membutuhkan bantuan konselor.¹ Masalah juga sering disebut dengan kata *problem*.

Kata *problem* diambil dari bahasa Inggris “*problem*” yang artinya suatu pernyataan yang menuntut pemecahan sesuatu hal yang tidak diketahui. *Problem* adalah masalah atau persoalan yang dirasakan oleh manusia, sehingga dapat mengganggu jiwa dan pada tahap berikutnya akan mengganggu aktivitas seseorang.² *Problem* atau masalah tersebut dinamakan dengan *problem* psikologis.

Psikologis berasal dari kata Yunani *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti nafas seperti sebuah ungkapan, “... karena itu, hidup (dikaitkan atau dicirikan oleh nafas), asas yang menghidupkan dalam diri serta semua makhluk hidup lainnya, sumber segala aktivitas yang hidup”. *Logos* berarti kata atau bentuk yang menampakkan asas itu. Dalam teologis *logos* berarti firman, jadi

¹Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana PrenadaMedia Group, 2012), h. 83

²James P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h.

psikologis mulanya berarti kata atau bentuk yang mengungkapkan asas kehidupan jiwa atau roh.³

Dengan demikian yang dimaksudkan problem psikologis adalah suatu persoalan perilaku, perbuatan atau proses-proses mental dan alam pikiran diri atau orang yang berperilaku yang dirasakan oleh manusia yang menuntut adanya suatu pemecahan masalah.

Problem manusia manusia dikelompokkan menjadi sebelas bidang kehidupan. Apabila dalam bidang-bidang tersebut ada yang terhambat tidak terpenuhi nantinya akan menimbulkan problem psikologis tersendiri bagi yang bersangkutan. Sebelas bidang tersebut meliputi bidang kesehatan, dan perkembangan fisik, kondisi kehidupan dan pekerjaan, sosialisasi dan aktivitas rekreasi, relasi yang bersifat fisiologis, relasi pribadi yang bersifat psikologis, pacaran, seks dan perkawinan, rumah tangga dan kekeluargaan, moral dan agama, penyesuaian diri dalam tugas di perguruan tinggi, pendidikan dan pekerjaan yang akan datang, kurikulum dan prosedur pengajaran.⁴ Sebelas bidang ini masih merupakan pengelompokan dalam garis besar atau secara luas dan kasar. Dalam kenyataan problem yang menimpa sangat khusus bagi masing-masing individu.

Apabila orang yang hidup dalam masyarakat yang mengerti persoalan yang dilaluinya, lalu memperlakukannya berdasarkan pengertian dan penghargaan serta memberikan kesempatan yang cukup baginya untuk

³Lynn Wilcox, *Ilmu Jiwa Bertemu Tasawuf*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), h. 12

⁴Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 87

menyatakan diri, maka akan berkurangnya problem kejiwaan yang dialaminya.⁵

Pada dasarnya, setiap manusia mengkehendaki hidup dan kehidupan yang tenang, tentram, bahagia serta dapat terpenuhi segala yang diinginkannya. Akan tetapi, pada kenyataan tidak selamanya kemauan dan keinginan tersebut dapat tercapai, sebab sudah menjadi sunatullah bahwa kegundam, kegelisahan dan kecemasan serta berbagai bentuk problem psikologi tersendiri. Syukur merupakan salah satu cara agar manusia bisa mendapatkan kebahagiaan, ketentraman, dan kepuasan dalam kehidupan dunia dan akhirat.

Keterangan diatas antara kehidupan syukur kepada Allah dengan problem psikologis bisa menjadi petunjuk adanya urgensi antara syukur untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam. Untuk menjadikan seseorang agar bisa mengetahui, memahami dan mengamalkan bagaimana cara menjalankan kehidupan di dunia ini dengan selalu bersyukur kepada Allah SWT, sehingga selalu tentram dan bahagia dalam menjalani ujian di dunia ini. Maka seseorang tersebut membutuhkan suatu arahan, petunjuk dan bimbingan yang berkaitan dengan persoalan problem psikologis tersebut, agar seseorang tersebut bisa mengetahui, memahami dan mengamalkan nilai-nilai syukur tersebut dalam menjalani ujian kehidupan di dunia ini.

Para peneliti psikologis positif telah banyak melakukan penelitian dan mereka menemukan bahwa syukur yang dilakukan secara rutin akan membuat

⁵Zakiah Daradjat, *Problem Remaja di Indonesia*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 35

seseorang lebih bahagia dan lebih sehat. Sikap syukur walaupun sederhana, jika dilakukan secara regular akan memberikan perbaikan yang besar pada kehidupan seseorang.

Salah satu contohnya menurut Watkins dan tim psikolognya memberikan beberapa latihan atau aktivitas syukur yang berbeda dengan sejumlah orang. Sebagian dari mereka diminta memikirkan tentang seseorang yang masih hidup yang mereka merasa berterima kasih kepadanya. Sebagian lainnya diminta menulis tentang seseorang yang mereka berterima kasih kepadanya. Sebagian lagi diminta menuliskan surat terima kasih kepada orang semacam itu.

Kemudian mereka diminta mendeskripsikan ruang di rumah mereka. Mereka yang terlibat dalam latihan dan aktivitas di atas ternyata menunjukkan peningkatan emosi positif segera setelah mereka melakukan aktivitas tersebut. Emosi positif tertinggi di tunjukkan oleh mereka yang sebelumnya memikirkan tentang seseorang yang mereka merasa berterima kasih kepadanya.⁶

Memang benar bahwa manusia harus selalu bersyukur atas segala hal yang didapatkan. Penelitian baru-baru ini menyimpulkan bahwa ungkapan rasa syukur memiliki efek positif yang mendalam terhadap kesehatan, suasana hati, dan bahkan kelangsungan pernikahan. Dalam satu kajian mengenai rasa syukur yang dilakukan oleh Robert A. Emmons, Ph.D. dari University of California-Davis dan rekannya Mike McCullough dari University of Miami, peserta secara acak diberi satu dari tiga tugas.

⁶Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2016), h. 239-240

Setiap minggu, seluruh peserta diminta menulis sebuah jurnal singkat. Kelompok pertama diminta menuliskan secara singkat lima hal yang mereka syukuri atas hal-hal yang telah terjadi dalam seminggu terakhir. Kelompok kedua menulis lima kesibukan sehari-hari dari minggu sebelumnya yang membuat kesal, dan kelompok netral diminta menulis lima peristiwa yang mempengaruhi, tapi tidak diharuskan pengalaman positif atau negatif.

Sepuluh minggu kemudian, peserta dalam kelompok bersyukur merasa kehidupannya lebih baik secara keseluruhan dan 25 persen lebih bahagia dari pada kelompok yang kesal. Mereka lebih sedikit mengeluh tentang kesehatan dan melakukan olahraga rata-rata 1,5 jam lebih.⁷

Syukur juga dapat diartikan sebagai sikap *qona'ah*. Sikap *qona'ah* atau merasa cukup diartikan dengan mensyukuri apa yang ada. Dalam hidup ini, manusia memang harus mengusahakan pencapaian yang selalu meningkat, tetapi apabila tidak diimbangi dengan sikap merasa cukup, seringkali terjebak dalam sikap-sikap negatif yang tidak menguntungkan.⁸

Tidak merasa bahagia dengan segala kesempurnaan yang telah dimiliki sering dirasakan oleh setiap insan. Bahkan, terkadang tanpa sadar kehilangan sikap *qona'ah* sehingga sulit menemukan rasa syukur dalam hati.

⁷Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, (Surabaya:Quantum Media, 2013), h. 133-134

⁸ Mohammad Nuruddin Ma'mun, *Kekuatan Dan Nikmatnya Bersyukur*, (Jakarta:Belanoor, 2010), h. 13-14

Bentuk kesyukuran itu sendiri terbagi dalam tiga bentuk:⁹

- a. Syukur hati, yaitu mengingat-ingat kembali kenikmatan adalah mencakup nikmat lahir maupun bathin. Yang nampak maupun tak tampak seperti iman, nafas, nyanwa, darah, dan seluruh organ yang kita miliki adalah kumpulan 'Spare part organ tubuh' yang tak ternilai harganya.
- b. Syukur lisan, yaitu memuji Sang pemberi nikmat dengan mengucapkan pujian atas nikmat yang disandang. Inilah mengapa setiap selesai melakukan sesuatu aktivitas, agama mengajarkan untuk mengucapkan pujian. Seperti setelah kita berpakaian kita memuji-Nya sebab betapa banyak orang yang tidak berpakaian, setiap naik kendaraan kita memuji-Nya sebab betapa banyak yang tak mempunyai kendaraan, ketika pagi kita memuji-Nya sebab betapa banyak mereka yang tak sempat menikmati pagi, dan seterusnya.
- c. Syukur anggota badan, yaitu membalas nikmat sesuai dengan kewajiban masing-masing organ itu sendiri.

Menurut Ibnu Qayyim Rahimahullah, agama Islam terdiri atas dua hal, yaitu bersyukur dan bersabar. Syukur memiliki keutamaan lebih tinggi daripada sabar, sementara sabar adalah sarana untuk meraih rasa syukur. Kondisi bersyukur lebih dari sekedar bersabar karena dalam bersyukur terdapat sikap mengakui nikmat Allah serta berterimakasih terhadap Zat yang memberikan kenikmatan itu.¹⁰

⁹Muhammad Azhar, *Dahsyatnya Energi Syukur, Istigfar, Muhasabah*, (Solo: As-Salam Publishing 2010), h. 35-36

¹⁰Mohammad Nuruddin Ma'mun, *Op. Cit*, h. 21

Kemudian menurut Todd Kashdan, seorang *associate professor* pada *George Mason University* mengatakan bahwa kalau ada ramuan atau bahan penting (*essential ingredient*) untuk menjalani kehidupan yang baik, maka syukur jelas termasuk di dalamnya.¹¹

Secara umum semua aktivitas yang dilakukan oleh manusia harus merupakan cermin dari akhlak kepada Allah karena segala sesuatu adalah fasilitas yang disediakan-Nya. Namun apabila di lihat secara lebih spesifik ada beberapa sifat atau perilaku yang harus dimiliki oleh seseorang kepada Allah. Menurut Toto Suryana syukur yaitu mengungkapkan rasa terimakasih dan menggunakan semua karunia yang diberikan Allah secara maksimal dan sesuai dengan aturan-Nya.¹²

Sebagai manusia, kita sungguh tidak etis apabila selalu mendikte Allah Swt dengan keinginan-keinginan kita. Allah Swt lebih mengetahui apa yang terbaik buat kita. Hal ini bukan berarti kita tidak perlu berdoa. Doa itu adalah sebuah bukti keimanan kita, untuk menunjukkan kelemahan kita yang tidak mempunyai kekuatan apa-apa. Hanya saja kita terkadang lupa untuk bersyukur atas segala bentuk nikmat yang Allah telah berikan, berupa kesehatan, umur panjang, dan tempat tinggal yang nyaman.¹³ Di dalam al-Qur'an telah dijelaskan:

¹¹Alwi Alatas, *Op. Cit*, h.239-240

¹²Tim Dosen Pendidikan Agama Islam, *Pendidikan Agama Islam Untuk Perguruan Tinggi Umum*, (Padang: UNP Press 2014) h. 292

¹³Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah 2014), h. 110-111

اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ ۗ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ

وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢﴾

Artinya: Allah-lah yang menundukkan lautan untukmu supaya kapal-kapal dapat berlayar padanya dengan seizin-Nya dan supaya kamu dapat mencari karunia-Nya dan Mudah-mudahan kamu bersyukur.(Q.S Al- Jaatiyah (45): 12)¹⁴

Syukur, kata yang sederhana, akrab didengar sehari-hari, dan seolah begitu mudah untuk diamalkan. Bersyukur merupakan salah satu cara yang sebaiknya dipilih dalam memainkan peran sebagai hamba-Nya. Karena jalan ini akan mengantarkan kita meraih kebahagiaan , baik di dunia maupun di akhirat kelak.¹⁵ Sebagaimana firman Allah:

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ ۖ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ۗ

Artinya: “Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, Maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri.” (QS. Al-Isra (17): 7)

M. Chatib Quzwain mengatakan bahwa menurut Al-Ghazali, ilmu yang melahirkan rasa syukur akan nikmat Allah itu meliputi tiga hal: mengenai wujud nikmat itu sendiri, bagaimana maka hal itu merupakan nikmat baginya, dan mengenai esensi serta sifat-sifat dari pemberi nikmat itu.¹⁶

Menurut Al-Ghazali, syukur yang sempurna adalah kegembiraan seseorang kepada nikmat Allah dengan maksud supaya berada lebih dekat kepada-Nya, sehingga dapat memandang wajah-Nya. Dalam usaha menjadikan

¹⁴Mushaf Al-Kaffah Al-Quran dan Terjemahannya (Surabaya: Sukses Publishing)

¹⁵Mohammad Nuruddin Ma'mun, *Op.Cit*, h. 1

¹⁶M. Chatib Quzwain *Suatu Studi Mengenai Ajaran Tasawuf Syaikh 'Abdus-Samad Al-Palimbani* (Jakarta:PT Bulan Bintang 1985), h. 92

dirinya menjadi manusia yang sempurna dan dapat dekat dengan Tuhan, kaum sufimengisi dirinya dengan sikap syukur ini.¹⁷

Kata syukur seringkali disebut-sebut oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Namun tidak banyak yang mengetahui kedalaman makna kata tersebut. Kata “syukur” cukup mendapatkan tempat di dalam al-Qur’an. Al-Qur’an menyebut kata syukur dengan berbagai bentuk turunannya sebanyak 75 kali dalam 67 ayat.¹⁸

Syukur adalah sikap mampu menerima, dan memanfaatkan segala sesuatu yang diberikaan oleh Allah menurut kehendak-Nya.¹⁹ Sebagaimana firman Allah:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ
وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

Artinya: *Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, Yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. dan Barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), Maka Sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan Barangsiapa yang tidak bersyukur, Maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji".(Q.S Luqman (31):12)*²⁰

Muslim Nurdin, dkk dalam buku Pendidikan Agama Islam Untuk Perguruan Tinggi Umum mengemukakan bahwa syukur adalah sikap dan perilaku yang menunjukkan penerimaan terhadap sesuatu pemberian dalam bentuk pemanfaatan dan penggunaan yang sesuai dengan kehendak

¹⁷ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia 2002), h. 188

¹⁸ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi', *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim* (Beirut: Dar al-Fikr, 1992), h. 489-491

¹⁹ Tim Dosen Pendidikan Agama Islam, *Op. Cit*, h. 293

²⁰ Mushaf Al-Kaffah, *Op. Cit*

pemberiannya. Syukur kepada Allah dapat diungkapkan melalui dua cara, yaitu ucapan dan perbuatan. Syukur melalui ucapan diaplikasikan dengan mengucapkan pujian kepada Allah SWT sedangkan syukur dalam bentuk perbuatan diwujudkan dengan pemanfaatan maksimal dari semua karunia yang diberikan-Nya. Adapun sifat yang tidak pandai mensyukuri nikmat Allah disebut dengan kufur nikmat. Dalam pandangan Allah orang yang berbuat kufur nikmat ini sangat dicela dan ganjaran untuk mereka adalah azab yang pedih.²¹ Sebagaimana firman Allah SWT:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (Q.S Ibrahim (14) : 7)

Syukur adalah salah satu bentuk interaksi antara Tuhan dan hamba-Nya di bumi atas nikmat dan rizki yang telah diberikan. Kata syukur seringkali dihadapkan dengan kata *kufur*. Syukur merupakan relasi etik antara Allah dan manusia yang kemudian menjadi konsekuensi sementara manusia dalam merespons nikmat, rahmah dan ayat-ayat (tanda-tanda) Tuhan.²² Dengan kata lain Tuhan bertindak terhadap manusia dengan cara yang etis, yakni dengan cara pengasih. Respons manusia terhadap sifat etis Tuhan itu berupa "rasa terima kasih" atau "syukur" itu sendiri.

²¹Tim Dosen Pendidikan Agama Islam, *Op. Cit*, h. 293

²²Toshihiko Izutsu, *Relasi Tuhan dan Manusia*, Terj. Agus Fahri Husein dkk.(Yogyakarta: Tiara Wacana, 1997), h. 257-258.

Untuk membahas dan mengkaji lebih dalam pembahasan yang telah penulis paparkan diatas, maka penulis tertarik untuk membahas tentang **“Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam.”**

B. Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah sebagaimana yang telah diterangkan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam?"

C. Batasan Masalah

Agar dalam penelitian ini lebih terfokus, maka penulis menetapkan batasan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Urgensi syukur hati untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam
2. Urgensi syukur lisan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam
3. Urgensi syukur anggota badan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Segala sesuatu yang dilakukan oleh seseorang tertentu ada tujuan dan manfaatnya, begitu pula penelitian yang akan penulis lakukan ini. Diantara tujuan dan manfaatnya yaitu:

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk menggambarkan urgensi syukur hati untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam
- b. Untuk menggambarkan urgensi syukur lisan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam
- c. Untuk menggambarkan urgensi syukur anggota badan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam

2. Kegunaan dari penulisan skripsi sebagai berikut:

a. Secara teoritis

Yaitu untuk menambah khasanah kepustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Manajemen Pendidikan Islam dan Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islami. Selain itu diharapkan tulisan ini dapat dijadikan salah satu studi banding bagi penulis lainnya.

b. Secara praktis

Agar dapat memberikan pemahaman dan pengembangan dalam upaya membimbing dan untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling islami, dan juga dapat sebagai bahan bacaan, agar bisa memberikan tambahan wawasan pengetahuan khususnya dalam ilmu bimbingan dan konseling Islami.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Kegiatan penelitian merupakan rangkaian proses pengkayaan ilmu pengetahuan. Kegiatan penelitian tidak dapat dilepaskan dari pembendaharaan kaidah, konsep, kebenaran dan lain-lain. Yang sudah berhasil di himpun hingga membentuk keilmuan yang mantap namun demikian, manusia selalu masih berusaha terus-menerus untuk mengembangkan kesatuan ilmu tersebut melalui berbagai cara.²³ Dengan menguji dugaan kebenaran (hipotesis), memikirkan dengan logika, manusia mencoba menggali permasalahan yang akan di cari jawabannya melalui data penelitian.

Penelitian adalah suatu proses yaitu suatu rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis guna mendapatkan pemecahan masalah atau mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan tertentu.²⁴

Penelitian adalah penggunaan metode ilmiah secara formal dan sistematis untuk menjawab dan menyelesaikan masalah (L. R Gay, 1988). Dengan pengertian yang senada Fuad Hasan dan Koentjoroningrat (1997) menegaskan bahwa penelitian merupakan usaha untuk mengungkap gejala-gejala alam dan masyarakat berdasarkan disiplin metodologi ilmiah

²³SuharsimiArikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1998), h. 73

²⁴Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rawajali Pers, 2013), h.11

dalam gejala-gejala tadi. Dalam hal inilah penelitian mempunyai peranan dalam siklus ilmu.²⁵

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya yang lainnya yang ada.²⁶

Adapun ciri-ciri penelitian kepustakaan (*library research*) menurut Mestika Zed adalah sebagai berikut:²⁷

1. Penelitian berhadapan langsung dengan teks (*nash*) atau data angka dan buku dengan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata (*eyewitness*) berupa kejadian, orang atau benda-benda lainnya.
2. Data pustaka bersifat siap pakai (*library made*). Artinya penelitian tidak pergi kemana-mana, kecuali hanya berhadapan langsung dengan bahan sumber yang sudah tersedia di perpustakaan.
3. Data pustaka umumnya adalah sumber sekunder dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan dari tangan kedua dan bukan data orisinal dari tangan pertama di lapangan.
4. Bahwa kondisi data pustaka tidak di batasi oleh ruang dan waktu. Peneliti berhadapan dengan informasi statis, tetap.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di

²⁵Sutomo, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Center of Academic Publishing Service, 2014), h. 4

²⁶Raichul Amar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Padang: Hayfa Press, 2007), h. 11

²⁷Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), h. 3-5

ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumen dan catatan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya.²⁸

Penelitian yang penulis lakukan ini, adalah penelitian yang akan menghasilkan sebuah karya ilmiah yang berbentuk buku tentang urgensi syukur untuk mengatasi problem psikologis yang dihasilkan dari penelaahan berbagai sumber buku dan tulisan para ahli yang berkaitan dengan masalah yang penulis angkat.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian merupakan subjek dari mana data dapat diperoleh.²⁹ Sumber data pada penelitian *library research* ini dapat dibagi dua, yakni terdiri atas buku utama atau sumber data primer dan buku penunjang atau sumber data sekunder.³⁰

1. Sumber data primer

Sumber data primer adalah hasil-hasil penelitian atau tulisan-tulisan para peneliti atau teoritis yang orisinal, yang kali ini penulis menggunakan data primer dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Al-Ghazali *Ihya Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama Sabar Dan Syukur* Terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah
- b. Ahmad Zainal Abidin *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk percepatan Rezeki*

²⁸Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2010), h. 28

²⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 129

³⁰P. Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), h. 109

- c. Ahmad Solihin dan Li Sufyana *Syukur Nikmat dan Kufur Nikmat*
- d. Alwi Alatas *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*
- e. Imam Al-Ghazali *Terapi Sabar dan Syukur*
- f. Jemmy Setiawan, dan Saleh Miftahussalam, *Problem Solver*
- g. Muhammad Azhar *Dahsyatnya Energi Syukur Istigfar Muhasabah*
- h. Mohammad Nuruddin Ma'mun *Kekuatan Dan Nikmatnya Bersyukur*
- i. Nuryanto *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*
- j. Suke Silverius *Penanganan Masalah Saptakaidah*
- k. Ulya Ali Ubaid *Sabar & Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*

2. Sumber data Sekunder

Sumber data sekunder adalah bahan pustaka yang ditulis dan dipublikasikan oleh seorang penulis yang tidak secara langsung melakukan pengamatan, sumber sekunder yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah buku-buku, majalah, koran, jurnal, skripsi, yang relevan dengan judul skripsi ini.

3. Teknik pengumpulan data dan pengolahan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan data *literer* yaitu dengan mengumpulkan bahan-bahan pustaka yang berkesinambungan (*koheren*) dengan objek pembahasan yang diteliti. Data yang ada dalam kepustakaan tersebut dikumpulkan dan diolah dengan cara:

1. *Editing*, yaitu pemeriksaan kembali dari data-data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna dan koherensi makna antara yang satu dengan yang lainnya.
2. *Organizing*, yakni menyusun data-data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah ditentukan.
3. Penemuan hasil penelitian, yakni melakukan analisis lanjutan terhadap hasil penyusunan data dengan menggunakan kaidah-kaidah, teori dan metode yang telah ditentukan sehingga diperoleh kesimpulan (*inferensi*) yang merupakan jawaban dari rumusan masalah.

4. Teknik Analisis Data

Menganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian. Peneliti harus memastikan pola analisis mana yang akan digunakannya, apakah analisis statistik ataulah analisis non-statistik.

Pemilihan ini tergantung kepada jenis data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data kuantitatif atau data yang dikuantitatifkan, yaitu data dalam bentuk bilangan, sedangkan analisis sesuai untuk data deskriptif hanya di analisis menurut isinya.³¹

Dalam mengolah data yang telah penulis peroleh, maka penulis akan menganalisisnya dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yaitu satu teknik dengan analisis dalam kajian kepustakaan dengan cara

³¹Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006), h. 40

menganalisa terhadap berbagai sumber informasi termasuk bahan cetak (buku, artikel, majalah, dan koran), dan bahan non cetak seperti gambar.³²

Adapun dalam prosedur *content analysis* ini penulis melakukannya dalam lima tahap:

1. Menentukan tujuan analisis

Penulis mengidentifikasi tujuan analisis dengan cara mendeskripsikan terlebih dahulu permasalahan yang ada.

2. Mengumpulkan data

Penulis mengumpulkan bahan-bahan yang di peroleh dari buku-buku tentang syukur dan bimbingan dan konseling islami yang menggambarkan syukur dan urgensi syukur dalam mengatasi problem psikologis dan buku-buku lainnya yang terkait dengan permasalahan penelitian, membaca, mengkaji, dan mencatat data-data yang diambil.

3. Mengidentifikasi bukti-bukti konseptual

Dalam hal ini, penulis mulai mencari konsep syukur dan urgensi syukur dalam mengatasi problem psikologis antara data yang ada dengan realitas yang sedang penulis teliti.

4. Mereduksi data

Penulis mulai melakukan “sortir “ terhadap data yang telah penulis kumpulkan, mana yang digunakan (*include*) dan mana yang tidak digunakan.

³²Prasetyo Irawan, *Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Jakarta: Dia Fisip Ui, 2006), h. 60

5. Menganalisa dan menafsirkan data

Pada tahap akhir ini, penulis menganalisa data dengan cara Preliminary analisis, maksudnya adalah serangkaian upaya sederhana tentang bagaimana data penelitian dikembangkan dan diolah ke dalam kerangka kerja sederhana yang melibatkan proses seleksi, kemudian mengambil sebuah kesimpulan.³³

F. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang pembahasan skripsi ini, maka penulis membagi kepada lima bab yang masing-masing bab terdiri dari subbab. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

Bab pertama yang berisikan tentang pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, sistematika penulisan, serta metodologi penelitian yang membahas tentang jenis penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab kedua berisikan tentang landasan teoritis yang membahas tentang syukur.

Bab ketiga yang berisikan tentang problem psikologis.

Bab keempat berisikan tentang urgensi syukur untuk mengatasi problem psikologis.

Bab kelima penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

³³Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya), h. 310