

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis mendapatkan kesimpulan sebagai berikut : Bersyukur dengan hati sangat berpengaruh terhadap problem psikologis dalam Islam, dimana syukur ini menjadi salah satu kunci untuk memperoleh kebahagiaan.

1. Bersyukur dengan hati yaitu menyadari segala bentuk yang datang adalah bagian dari anugerah Allah Swt. Syukur dengan hati mampu membuat segala sesuatu yang datang, baik itu kecil atau pun besar, berupa sebuah kenikmatan atau bahkan ujian, semuanya mampu diterima dengan lapang dada tanpa ada rasa marah, kesal, atau bahkan menggerutu. Bersyukur dengan hati ini sangat perlu untuk mengatasi problem psikologis terutama dalam menyadari segala bentuk yang datang dan mensyukuri dengan hati apa yang telah Allah berikan. Sebagaimana yang telah diketahui bahwa problem psikologis yang dirasakan disebabkan oleh kondisi yang berubah, menyangkut keadaan mutakhir yang bisa jadi berbeda dengan (kondisi) saat ditetapkannya rencana dan kinerja yang tidak optimal, terpaksa berbagi pikiran dan waktu, tak fokus, berakibat pada konsentrasi. Kita dituntut harus bersyukur apapun yang telah Allah berikan yang pertama kali bersyukur dengan hati, dan semua hasil dari kinerja yang kita kerjakan adalah hasil yang terbaik untuk kita.

2. Bersyukur dengan lisan ini yang menjadikan manusia lengah karena kelalaian dan kebodohan. Karena bodoh dan lalai, mereka tidak bisa mengetahui nikmat yang di berikan Allah Swt. Sulit terbayangkan bisa mensyukuri nikmat tanpa mengetahui terlebih dahulu. Kalaupun sudah mengetahui nikmat, mereka menganggap bahwa untuk mensyukurinya hanya cukup dengan mengucapkan dengan lisan: “Alhamdulillah wa syukuru lillah (segala puji bagi Allah, dan syukur kepada Allah).” Serta kaitannya dengan problem psikologis ketika seorang itu bersyukur dengan lisan maka individu tersebut dapat merasakan bahwa dengan menggunakan lisannya untuk bersyukur manusia mengakui nikmat yang telah diberikan itu datang dari Allah Swt. Oleh karena itu manusia dapat menciptakan apapun yang bahkan yang tak terpikir di pikirannya manusia saat ini. Lalu manusia membuat aturan sendiri dan bebas melakukan apapun yang mereka ingin lakukan. Hal ini akan menjadi masalah ketika manusia tersebut tidak mempergunakan pemikirannya untuk hal yang lebih bermanfaat. Maka di perlukan syukur lisan untuk menanggulangi setiap keinginan manusia tersebut agar nantinya manusia tersebut senantiasa menaati dan mengikuti aturan yang telah di tetapkan oleh Allah. Sebagaimana layaknya seorang hamba yang sentiasa bersyukur dengan lisannya karena manusia tersebut menyadari bahwa nikmat yang diberikan itu datang dari Allah Swt. Penelitian psikologi mengatakan bahwa masalah syukur itu tergantung dengan kebiasaan. Kebiasaan bersyukur

berdampak pada peningkatan kemampuan psikologis melewati dan mengatasi masa-masa

3. Bersyukur dengan anggota badan adalah perasaan berterima kasih, bahagia, serta menghargai adanya peran orang lain maupun Tuhan di dalam kehidupan, sehingga mendorong seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang dimilikinya. Oleh karena itu, bersyukur merupakan salah satu kekuatan karakter dan afek moral yang dibutuhkan manusia. Dimana dalam hal ini manusia memperoleh keuntungan secara emosi maupun sosial. Dengan rasa syukur, seseorang lebih dapat melihat dan menghayati secara positif segala yang sudah didapatkannya dalam hidup, mendorongnya untuk berbuat kebaikan pada orang lain, yang pada akhirnya bisa membantunya untuk tetap berkembang dari kesulitan yang sedang dihadapinya. Dimana kaitan antara syukur anggota badan dengan problem psikologis adalah mendatangkan ketenangan, ketenteraman, dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya baik di dunia dan akhirat.

B. Saran

Berdasarkan apa yang telah penulis baca, memahami serta menganalisanya, banyak pelajaran yang dapat dipetik dari Urgensi Syukur

Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam yaitu:

1. Terutama bagi konselor mari diterapkan dari Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam sehingga apa yang

dilakukan itu mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan orang yang konselor bantu.

2. Untuk penulis hendaklah menerapkan Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam dengan baik dan benar karena betapa banyaknya hal-hal dan kebaikan yang tersimpan di dalam syukur yang menjadi salah satu kunci kebahagiaan serta dapat mengatasi problem psikologis.

