

Bersyukur Pasca Pandemi: Sebuah Kajian Fenomenologis atas Pemaknaan Syukur Pada Lansia Pengayuh Becak di Tulungagung

Lilik Rofiqoh

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung, Indonesia

lilik.hoqi4@gmail.com

Livia Narini Wulandari

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung, Indonesia

livia.wuland.98@gmail.com

Abstract

Being elderly means experiencing a decline in physical condition that restrains their mobility. However, several elderly people work as pedicab drivers in their old age. This research examines the meaning of gratitude among elderly pedicab drivers after the outbreak. By using the qualitative method with a phenomenological approach, the researchers gathered data from a series of interviews from December 2022 to April 2023. The data taken from three informants are analyzed through interpretative phenomenological analysis. The research results show that the meaning of gratitude is closely related to feeling sufficient, loving work, and being *ikhlas* with existing conditions. The expressions of gratitude which are in the form of reciting Alhamdulillah, worshipping Allah, sharing sustenance, and working, can keep a person away from negative emotions to make him mentally healthy. This research is expected to enrich the study of gratitude from the perspective of Tasawuf as well as Islamic Psychology.

Keywords: Elderly, Gratitude, Mental Health, Self-Acceptance

Abstrak

Ketika memasuki masa lansia, seseorang sudah mengalami penurunan kondisi fisik yang membatasi mobilitasnya. Namun di masa ini masih terdapat lansia yang masih melakukan pekerjaan fisik dengan mengayuh becak. Kajian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang bagaimana para lansia pengayuh becak di kabupaten Tulungagung memaknai syukur pasca pandemi. Dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologis, peneliti mengumpulkan data yang bersumber dari serangkaian wawancara yang dikumpulkan dari bulan Desember 2022 hingga April 2023. Data wawancara terhadap tiga informan dianalisa dengan teknik *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan syukur erat kaitannya dengan merasa cukup, mencintai pekerjaan, dan ikhlas dengan kondisi yang ada. Sedangkan pengungkapan syukur yang terwujud dalam bentuk mengucapkan Alhamdulillah, beribadah, berbagi rezeki, dan bekerja, mampu menjauhkan seseorang dari emosi negatif sehingga menjadikannya orang yang sehat secara mental. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian kebersyukuran dalam lingkup tasawuf dan psikologi Islam.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Lansia, Penerimaan Diri, Syukur

Pendahuluan

Tulungagung merupakan salah satu kota yang mulai berkembang di Selatan Jawa Timur, memiliki beragam sarana transportasi untuk melayani keperluan warganya. Layanan transportasi antar kota ataupun antar propinsi yang dimiliki terdiri dari kereta api, bus, dan mobil travel. Sedangkan layanan transportasi dalam kota yang bisa dipilih adalah bus, angkutan kota, ojek dan becak. Diantara pilihan moda transportasi tersebut hanya becak yang masih menggunakan tenaga manusia. Sehingga becak dinilai tidak efektif dan efisien karena lambat, kurang nyaman dan tarif yang lebih mahal jika dibandingkan dengan moda transportasi lainnya. Penilaian inilah yang menyebabkan para pengayuh becak kehilangan penumpang, sehingga mereka lebih sering berada di pangkalan daripada mengantarkan penumpang.

Sejak masa pandemi, pendapatan para penarik becak ini menjadi jauh lebih berkurang (Istiqomah, Zuhro, & Prasetyo, 2023) tidak hanya karena sedikitnya orang yang bepergian, namun juga karena hadirnya pesaing baru yaitu ojek *online*. Moda transportasi baru ini dinilai lebih nyaman, bertarif murah dan lebih cepat. Kehadiran ojek *online* ini makin mempersulit pengayuh becak mendapatkan penumpang sehingga mereka menerapkan strategi tertentu untuk bisa tetap bertahan. Strategi yang dilakukan diantaranya dengan menjalankan strategi adiktif yaitu dengan menambah waktu

mangkal, menjaga kenyamanan dan kepuasan pelanggan, menjaga penampilan, serta strategi survival dengan tidak menentukan tarif. Meskipun demikian, Sebagian pengayuh becak tetap memilih pasrah dan mencukupkan diri dengan berdoa untuk mendapatkan rejeki (Setiawan, 2021).

Para pengayuh becak di Tulungagung banyak dijumpai di sekitar terminal bis, stasiun kereta api, pasar tradisional, rumah sakit dan sejumlah tempat mangkal. Banyak diantara mereka yang sudah memasuki masa usia lanjut (lansia), suatu masa yang identik dengan menurunnya kondisi fisik, mental serta minat (Hurlock, 2012). Penurunan kondisi fisik menjadikan lansia mengalami keterbatasan mobilitas sebagai akibat dari menurunnya fungsi indera, dan kondisi mental juga mengakibatkan berkurangnya kemampuan mengingat. Lansia juga menunjukkan perubahan minat, cenderung berfokus pada diri sendiri, mengeluhkan kondisi kesehatan, menceritakan pengalaman masa lalu dan berorientasi pada diri sendiri. Perubahan ini banyak menimbulkan masalah bagi para lansia baik dari sisi biologis, psikologis, sosial hingga spiritual (Roza, 2022).

Berbeda dengan uraian tersebut di atas, lansia pengayuh becak di Tulungagung tetap menggunakan tenaganya untuk bekerja mengantar penumpang. Fenomena lansia bekerja ini disebabkan oleh salah satu dari dua hal yaitu, keharusan memenuhi kebutuhan atau pemenuhan aktualisasi diri dengan mengisi waktu luang (Adioetomo, Cicih, Asmanaedi, & Toersilaningih, 2018). Dalam hal ini alasan pertama tersebut yang menjadikan para penarik becak ini setia dengan pekerjaannya. Selain itu, orang yang terbiasa dengan tuntutan kerja fisik yang tinggi umumnya memiliki kondisi kesehatan yang baik sehingga tetap memungkinkan untuk bekerja (Jamalludin, 2021). Kondisi kesehatan yang cukup prima inilah yang memungkinkan mereka tetap aktif bekerja di usia senja. Bekerja karena adanya tuntutan mencari nafkah di tengah persaingan dengan ojek *online* tentunya bukan perkara yang mudah bagi mereka yang tak lagi berusia muda. Kondisi ini menarik minat peneliti untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman para lansia penarik becak dalam menjalani pekerjaan mereka, bagaimana mereka memaknai dan mensyukuri kondisi yang mereka hadapi.

Terdapat sejumlah penelitian yang mengkaji tentang syukur di antaranya yang berfokus pada peran syukur pada remaja korban perceraian orang tua dengan pendekatan studi kasus (Nurhazizah, 2022), menggali konsep syukur dari sudut pandang remaja (Rahmah, Abidin, & Abidin, 2022), menganalisa efek syukur terhadap

kesehatan mental melalui sistematik review (Putri, Nurrahima, & Andriany, 2021), menganalisa kesehatan mental dan kebersyukuran lansia dengan pendekatan studi kasus jenis eksploratori (Muna, Adyani, & Shavira, 2020), intervensi rasa syukur untuk menurunkan depresi pada lansia dengan menggunakan metode kuantitatif (Dewantari, 2020), dan kebersyukuran pada para pensiunan melalui pendekatan studi kasus instrumental (Kamal & Adelina, 2019). Diantara kajian yang telah dilakukan belum terdapat suatu penelitian spesifik yang mengkaji tentang kebersyukuran pada lansia pekerja yang tidak memiliki tunjangan jaminan hari tua seperti para pengayuh becak ini dengan menggunakan pendekatan fenomenologis.

Untuk itu dalam kajian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Sedangkan teknik analisa data yang dipilih adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) (Kahija, 2017). Data dikumpulkan dari wawancara semi terstruktur terhadap tiga orang lansia pengayuh becak, yaitu SG (67 tahun), SW (68 tahun) dan LM (69 tahun). Sebelumnya ketiga informan ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang ditentukan berdasarkan tiga kriteria. Kriteria tersebut adalah berprofesi sebagai pengayuh becak dan telah berusia lanjut, telah menjadi pengayuh becak sejak sebelum pandemi hingga pasca pandemi, dan bersedia menjadi informan dengan terlebih dahulu menandatangani lembar persetujuan.

Peneliti menyiapkan pedoman wawancara sebelum melakukan pengambilan data, namun dalam prosesnya pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan bersifat terbuka dan fleksibel. Selama berlangsungnya wawancara, peneliti menggunakan alat perekam di setiap sesi wawancara atas persetujuan para informan. Hasil wawancara kemudian ditranskrip dan diberi koding untuk memudahkan identifikasi data. Selanjutnya dilakukan tahapan analisa awal dengan lima tahapan yang saling berkesinambungan. Pada tahapan pertama, peneliti membaca transkrip wawancara secara berulang dan menghayati isinya secara menyeluruh. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan kedua dengan cara menyusun tabel yang berisi transkrip wawancara disertai komentar eksplorasi pada bagian-bagian penting. Di tahapan ketiga peneliti merumuskan tema emergen yang dihasilkan dari hasil perenungan peneliti terhadap komentar eksplorasi. Berikutnya, di tahapan keempat, tema *superordinate* disusun berdasarkan kumpulan tema tema emergen yang terhubung. Di tahapan akhir, kelima, peneliti memfokuskan pada seluruh tema dari semua informan. Hal ini dilakukan untuk

menemukan hubungan antar tema dari seluruh informan dan mengetahui tema yang paling menonjol (Kahija, 2017). Tujuan yang ingin dicapai dalam tulisan ini adalah mengeksplorasi dan memahami pengalaman kebersyukuran pada lansia pengayuh becak di Tulungagung. Diharapkan melalui hasil penelitian ini dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang kebersyukuran itu sendiri.

Kebersyukuran (*Gratitude*) dalam Perspektif Ilmuwan Muslim

Bersyukur merupakan perintah Allah yang dimuat dalam sejumlah ayat Al-Qur'an maupun hadis nabi. Dalam QS. An-Nisa ayat 147 Allah memerintahkan manusia untuk bersyukur dan beriman agar terhindar dari siksaan. Kemudian dalam QS. Ibrahim ayat 7, Allah menjanjikan kenikmatan tambahan bagi hambanya yang bersyukur dan sebaliknya manusia yang tidak bersyukur akan mendapatkan kesulitan. Bahkan dalam QS. Saba' ayat 13, Allah memerintahkan manusia untuk bekerja sebagai bentuk kebersyukuran itu sendiri. sedemikian pentingnya bersyukur sehingga Allah menjanjikan balasan bagi orang yang melakukannya dalam QS. Ali 'Imran ayat 145.

Selain Al-Qur'an, sejumlah hadis Nabi juga memuat tema syukur ini, salah satunya adalah hadis yang diriwayatkan oleh Muslim nomor 2999. Dalam hadis ini diterangkan bahwa seorang muslim yang baik adalah mereka yang bersyukur ketika mendapatkan nikmat Allah dan bersabar ketika ditimpa musibah. Selanjutnya ada satu hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dawud mengenai syukur. Hadis dengan nomor 4811 ini menjelaskan bahwa seorang manusia belum dikatakan bersyukur pada Allah jika ia belum bersyukur pada manusia. Kedua hadis ini menjelaskan tentang keharusan mensyukuri nikmat Allah dan pentingnya menjalin hubungan baik dengan sesama manusia melalui syukur.

Syukur secara bahasa bermakna pujian atau sanjungan yang ditujukan pada orang lain yang berbuat baik pada kita. Bagi al-Ghazali syukur adalah mengakui bahwa nikmat yang diperoleh itu berasal dari Allah, bergembira atas nikmat-Nya dan memanfaatkan nikmat tersebut untuk sesuatu yang disukai Allah (Al-Ghazali, 1998). Sedangkan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah kebersyukuran adalah menunjukkan ketundukan dengan hati, pengakuan dengan lisan dan ketaatan pada Allah dengan anggota badan (Al-Jauziyah, 1999). Ibnu Qudamah berpendapat bahwa bersyukur adalah berniat melakukan kebaikan dan menyebarkanluaskannya pada semua orang,

menunjukkan nikmat dengan cara memuji Allah dan mempergunakan nikmat untuk taat kepada Allah (Qudamah, 2009).

Lebih lanjut al-Ghazali mengemukakan adanya tiga aspek kebersyukuran yang meliputi, pertama, ilmu: untuk mengetahui nikmat yang didapat, mengetahui tujuan nikmat bagi dirinya, mengetahui sang pemberi nikmat dan mengetahui bahwa semua nikmat itu berasal dari Allah. Kedua, spiritual, yaitu merasa gembira kepada pemberi nikmat disertai sikap tunduk dan *tawadhu'* (rendah hati). Ketiga, amal perbuatan, yaitu melakukan perbuatan dengan tujuan yang baik tanpa menunjukkannya pada orang lain, bersyukur pada Allah dengan puji-pujian ataupun dengan berzikir dan menggunakan nikmat tersebut untuk mentaati Allah dan tidak melakukan perbuatan maksiat (Al-Ghazali, 1998). Secara lebih sederhana, Ibnu Qayyim al-Jauziyah menyebutkan bahwa aspek kebersyukuran itu meliputi tunduk pada Allah, mencintai Allah sang pemberi nikmat, mengakui nikmat-Nya, memuji atas nikmat yang diberikan serta tidak menggunakannya untuk sesuatu yang dimurkai Allah (Al-Jauziyah, 1999)

Pengalaman Kebersyukuran Pengayuh Becak di Tulungagung

Pengambilan data penelitian terhadap tiga informan telah dilakukan. Setelah dilakukan tahapan analisa awal terhadap transkrip wawancara pada informan SG, SW dan LM ditemukan sejumlah tema-tema penting yang saling terhubung antara para informan dan mengerucut pada dua tema *superordinate*. Kelompok tema *emergen* yang pertama yaitu merasa cukup, mencintai pekerjaan dan ikhlas dengan kondisi yang ada. Adanya tiga tema *emergen* kelompok pertama tersebut diturunkan menjadi tema pemaknaan syukur. Sedangkan kelompok tema *emergen* kedua yaitu mengucapkan syukur, bersyukur dengan beribadah, bersyukur dengan bekerja, bersyukur dengan berbagi rejeki diturunkan menjadi tema pengungkapan syukur. Dengan demikian berdasarkan hal di atas maka pengalaman kebersyukuran dapat di analisis melalui pemaknaan kebersyukuran dan pengungkapan kebersyukuran.

Pemaknaan Syukur

Telah banyak ilmuwan muslim yang menguraikan teori tentang makna syukur, Quraish Shihab menerangkan bahwa syukur itu memiliki makna “*siapa yang puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh banyak, lebat dan subur (Shihab, 2002).*” Maka orang yang merasa cukup dengan apa yang dimiliki akan menerima lebih banyak

dari yang didapatkan. Uraian makna syukur ini tentunya tidak lepas dari kandungan ayat ke 7 dari Al-Qur'an surat Ibrahim yang menyerukan manusia untuk bersyukur agar mendapatkan nikmat yang bertambah dari Allah. Melalui bersyukur maka Allah akan memberikan balasan dengan cara yang baik. Sehingga syukur harus dilakukan dengan ekspresi dan tindakan yang positif atas nikmat yang diterima (Rusdi, 2016).

Syukur itu sendiri tidak tergantung pada jumlah rezeki yang banyak, meskipun sedikit nikmat tetap harus disyukuri. Hal inilah yang dilakukan oleh para informan SG menyatakan ia selalu mensyukuri pemberian Allah dan selalu ikhlas dengan sebarang penghasilan yang diterima sebagai penarik becak. Begitu juga dengan SW dan LM yang mengakui bahwa penghasilan mereka tidak menentu jumlahnya, namun mereka tetap bersyukur karena nikmat sehat telah memampukan mereka untuk tetap bekerja mencari nafkah. Bersyukur terkadang sulit dilakukan, namun dengan bersyukur manusia akan menyadari pentingnya pertolongan Allah. Kesadaran inilah yang akan menghadirkan penerimaan diri terhadap apapun yang Allah anugerahkan (Madany, 2019). Informan LM menerangkan bahwa bersyukur dan Ikhlas itu tidaklah mudah bagi mereka yang penghasilannya tidak stabil. Namun ia berusaha merasa cukup dan meyakini bahwa Allah akan selalu mencukupkan rezeki hamba-Nya.

"...biasa ae mbak, alhamdulillah sik iso ngge tuku mangan." (LM.W1.01)

"pas covid yo sepi mbak. Ndak serame ngene iki. Tapi yo panggah enek ae alhamdulillah masio ndak akeh." (LM.W1.03-04)

"ngene i iso sampe seket ewu punjul. Yo timbang lek pas covid kae wis alhamdulillah iki mbak lek maringi Gusti yo lumayan". (LM.W1.07-08)

"jenenge uwong ki lek ditakoni opo cukup yo mesti panggah enek seng ora cukup mbak. Neng adewe ki kan yo ndue Pengeran opo enek e yo panggah disyukuri, panggah dicukupne karo Pengerane mbak." (LM.W1.12-15)

Informan SG mensyukuri nikmat sehat serta keberhasilan melewati masa pandemi Covid 19. Ia bahagia karena terus bisa bekerja, mendapatkan rejeki yang lumayan sehingga dapat mencukupi kebutuhan keluarga. SG menyadari bahwa ia tidak bisa memperoleh pendapatan yang sama banyaknya di setiap harinya. Namun ia terus berupaya untuk ikhlas. Pernyataan ini menunjukkan adanya usaha untuk bisa menerima (rida) atas pemberian Allah. sebuah proses yang mengharuskan adanya penerimaan sepenuh hati (Rusdi, 2016).

“lek ngene iki yo wis lumayan alhamdulillah mbak sedino iso oleh wolongpuluh ewu yo tau. Wis mending dari pada covid wingi jan sepi mbak” (SG.W1.09-10)

“yo iso urip sampek saiki prayo kudu disyukuri to mbak... iso mangan, nyangoni anak e ngunu ae wes marem mbak.” (SG.W1.19-20)

“nrimo ki yo seng pasrah... ikhlas lek maringi Gusti piro-piro ae ki yo kudu gelem mbak... lha wong yo nyatu ngene kudu iso sadar diri yoan mbak mbak.” (SG.W1.22-24)

Sedangkan informan SW memaknai syukur dengan cara ikhlas menerima setiap hal kecil yang ada pada dirinya. Baginya nikmat tidak selalu berupa uang yang banyak, melihat istri dan anaknya bahagia merupakan hal yang ia syukuri. Dalam hal ini Sayyid Qutb menjelaskan bahwa mensyukuri hal hal yang kecil dapat menjaga kesucian jiwa dan menjadikan sesama manusia semakin harmonis karena terhindar dari sifat tercela seperti sombong, serta dapat mendorong manusia untuk selalu beramal saleh baik kepada tuhan maupun sesama manusia (Yani, 2007).

“yoo alhamdulillah kenek ngge nyambung urip mbak... masio ndak iso koyo wong-wong ngono kae tapi yo ndak popo.” (SW.W1.01-02)

“seng paling seneng yo kui mau mbak pokok anak bojoku seneng aku yowes seneng mbak mbak... awak e sehat ngene yo seneng... yowes ngono kui mek an mbak.” (SW.W1.37-39)

Ketiga informan yang telah memasuki usia senja memang mengalami keterbatasan mobilitas yang di akibatkan oleh penurunan fungsi indera (Roza, 2022). Masa lansia ini ditandai dengan sejumlah perubahan dalam hidup seperti perubahan fisik, inderawi hingga kesehatan yang menurun (Sudirman, 2016). Informan SG mengaku bahwa dirinya tak lagi mampu mengangkat beban berat, SW seringkali mengeluhkan sakit pinggang yang dirasakan pasca melakukan pekerjaan berat dan LM menyatakan bahwa tenaganya tidak lagi dibutuhkan oleh pemilik gudang karena usianya yang telah menua. Pada akhirnya mereka memilih untuk tetap meneruskan pekerjaannya sebagai penarik becak dan menerima kondisi fisik yang tidak lagi sekuat sebelumnya.

“mergo yo wis suwi dadi tukang becak mbak. Wes tuek ndak iso nyambut gawe liyane.” (SG.W1.12-13)

“sadar diri ki yo ngerteni awak e iso ne mung usaha ngene iki, nyambut gawe yo mung semene umure wes tuwek... mosok yo arep njaluk sugeh sundul langet

to mbak mbak... iso nyambut gawe dadi tukang becak mbendino ngene ae ki wis kudu disyukuri mbak lek diparingi loro yo malah ndak iso golek duwet mbak.” (SG.W1.25-29)

“kesel... opo maneh wes tuwek ngene iki awak e ora sesehat pas sek enom... tapi yo piye eneh jenenge wong golek duet mbak.” (SW.W1.10-12)

“wong lek wes tuek ngene iki yo mek iso ngene ae yowes ditrimo ae mbak.” (LM.W2.01-04)

Menyadari usia yang tak lagi muda, namun harus berjuang untuk mencari nafkah telah memacu semangat mereka untuk bertahan dengan pekerjaan menjadi pengayuh becak. Terlebih lagi pekerjaan sebagai penarik becak tergolong sebagai pekerjaan yang tidak memicu stress dan relatif tidak membutuhkan banyak konsentrasi. Hal inilah yang pada akhirnya membuat mereka setia dan mencintai pekerjaannya. Ungkapan para informan juga menegaskan bahwa mereka puas dengan pekerjaan yang digeluti. Rasa puas inilah yang menjadi alasan untuk tetap bertahan dengan pekerjaan yang digeluti (Jamalludin, 2021). Tabel berikut ini memuat temuan mengenai pemaknaan syukur berdasar dari keterangan setiap informan.

Tabel 1. Tabel Pemaknaan Syukur

No.	Tema <i>Emergen</i>	Tema <i>Superordinat</i>
1.	Merasa cukup	Pemaknaan syukur
2.	Ikhlas dengan kondisi yang ada	
3.	Mencintai pekerjaan	

Ketiga informan memiliki kesamaan dalam memaknai syukur yang lebih mengacu pada perasaan cukup atas rezeki yang dilimpahkan Allah. Kata “cukup” disini bukan berarti banyak, sebaliknya rasa cukup muncul karena adanya rasa puas terhadap rezeki yang diperoleh sehingga dapat memenuhi kebutuhan keluarga. Hal inilah yang disebut Shihab bahwa rasa puas terhadap yang sedikit akan membuahkan sesuatu yang banyak (Shihab, 2002) atau yang dirasa cukup. Dari pernyataan para informan ini, bisa disimpulkan bahwa mereka bersesuaian dengan definisi Watkins bahwa orang yang bersyukur adalah mereka yang tidak merasa kekurangan. Orang yang bersyukur merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan puas dengan kehidupan yang dijalani (Kamal & Adelina, 2019).

Kemampuan bersyukur di saat sulit merupakan bukti bahwa para informan memiliki potensi energi yang memungkinkan mereka mensyukuri setiap kejadian dalam

hidupnya (Rofieq, 2015). Para informan menyadari bahwa dengan bekerja sebagai pengayuh becak, mereka dihadapkan pada pendapatan yang tidak tentu. Namun, mereka tetap berupaya untuk ikhlas menerima rezeki yang mereka peroleh tiap harinya. Bagi mereka berapapun rezeki yang diperoleh merupakan anugerah Allah yang patut disyukuri. Ketiganya juga merupakan orang-orang yang menunjukkan penerimaan atas kondisi fisik yang sudah menurun. Mereka menyadari bahwa keterbatasan kemampuan fisik tidak memungkinkan mereka untuk melakukan pekerjaan yang lebih menguras tenaga. Pada akhirnya, mereka pada akhirnya mencintai pekerjaan mengayuh becak dan bahkan bertahan hingga belasan tahun lamanya.

Tentunya kemampuan bersyukur ini tidak hadir tanpa proses. Dalam bersyukur hadir setelah terjadinya proses penerimaan dengan sepenuh hati (Rusdi, 2016) yang menghadirkan kesadaran bahwa segala rezeki berasal dari Allah. Dengan kesadaran inilah manusia mengucapkan syukur serta mengakui keagungan Allah dengan menjalankan perintah-Nya (Madany, 2019). Meski memiliki pendapatan yang minim, para informan tetap mensyukuri anugerah Allah berupa kesehatan. Dengan kondisi badan yang sehat mereka mampu menampakkan syukur (Nurhazizah, 2022) dalam hal ini dengan bekerja. Individu yang bersyukur mampu melihat sisi positif dari setiap situasi dan kondisi yang dihadapi sehingga menjauhkan diri dari stress, cemas dan depresi (Putri et al., 2021).

Pengungkapan Syukur

Bersyukur dalam definisi al-Jauziyah adalah mengakui bahwa segala nikmat berasal dari sang pencipta, mengucapkan syukur dengan lisan, dan melakukan ibadah sebagai bentuk ketundukan pada Allah (Al-Jauziyah, 1999). Definisi serupa dinyatakan oleh imam al-Qusyairi yang menyatakan bahwa pengakuan terhadap nikmat Allah dibuktikan dengan ketundukan kepada-Nya sehingga syukur memberikan pujian pada Allah secara lisan dan menggunakan nikmat Allah sesuai kehendak-Nya.

Bersyukur juga merupakan bentuk terima kasih dan bakti manusia pada sang pencipta (Siagian, 2021). Bersyukur dapat diwujudkan dengan tiga cara yaitu syukur dengan hati, syukur dengan perkataan dan syukur dengan perbuatan. Syukur dengan hati dilakukan dengan cara mengakui dan menyadari bahwa segala nikmat baik yang tampak maupun tidak tampak berasal dari Allah. bersyukur dengan lisan dilakukan dengan cara mengungkapkan pujian pada Allah, seperti mengucapkan “Alhamdulillah”.

Bersyukur dengan perbuatan dilakukan dengan cara menggunakan anggota badan untuk berbuat baik, melaksanakan perintah Allah dengan beribadah dan menjauhi larangan Allah (Masyhuri, 2018).

Pengungkapan syukur dengan lisan ditemukan dalam pernyataan SG dan SW yang mengaku bahwa mereka selalu berusaha untuk menerapkan syukur dalam kehidupan sehari-hari dengan mengucapkan “*Alhamdulillah*”. Sebuah kata yang lazim diucapkan sebagai bentuk rasa terima kasih pada sang pemberi rejeki. Dengan mengucapkan “*Alhamdulillah*”, para informan mengakui bahwa Allah lah yang memberikan rezeki itu pada mereka dan bukan murni karena usaha yang mereka lakukan. Informan LM tidak spesifik menyatakan syukur dengan hamdalah, sebaliknya ia menyebutkan pernyataan yang lebih umum yaitu mengingat Allah (dalam hal ini dengan berzikir).

“syukur yo ngucap alhamdulillah to mbak opo eneh... lek sembahyang ki yo mesti... ndungone yo panggah neng ndak lali matursuwun karo seng gae urep.” (SG.W1.30-31)

“ngucap syukur... alhamdulillah e ndak lali mbak... ngibadah e yo ndak ditinggal yo ngono-ngono kui mbak.” (SW.W1.23-24)

“yo penak mbak... seneng sik iso eleng Pengeran, lha wong akeh wong-wong ngono kae iso akeh duite tapi lali karo seng maringi rejeki.” (LM.W1.26-28)

Selain mengucapkan syukur informan SG, SW dan LM juga mewujudkan syukur dengan cara berdoa dan beribadah. Bagi SG beribadah adalah bentuk rasa terima kasih pada sang pencipta yang memberi nikmat hidup pada dirinya. Informan SW juga memberikan pernyataan serupa, bagaimanapun sulitnya mencari nafkah di jalan, ia tetap tidak meninggalkan ibadah. Sedangkan LM merasa bersyukur karena tetap diberi kesempatan untuk mengingat tuhan meskipun berada dalam ekonomi yang sulit. Mereka menggunakan nikmat sehat untuk melaksanakan ketaatan pada Allah dan menghindari kemaksiatan. Ungkapan syukur juga dilakukan dengan cara bekerja mencari nafkah untuk keluarga.

“yo iyo mbak, alhamdulillah pokok lek awak e sek iso dijak kerjo yo panggah kerjo mbak, panggah ngibadah.. tapi lek ajak e ra kuat yowes pilih neng omah sik ae mbak”. (SG.W2.07-09)

“syukur ki yo ndak gampang mbak, tapi yo panggah berusaha dinikmati ae saiki nduwene opo... isone opo yo dilakoni kui... diparingi becak yo ngge mbecak... sek seger waras yo ngge kerjo.” (LM.W1.16-18)

“... pokok aku sek sehat sek iso mancal becak yo panggah kerjo mbak, arep mangan opo anak bojoku lek aku ndak kerjo mbak mbak. Wong sehat ngene ki yo dalane gusti, dadi yo kudu panggah diobahne awak e mbak, ndak mek meneng ae.” (SW.W2.14-17)

Wujud syukur dalam perbuatan juga ditampilkan dalam bentuk berbagi makanan pada sesama pengayuh becak, utamanya ketika informan mendapatkan rejeki yang berlebih. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Ibnu Taimiyah bahwa diantara bentuk syukur adalah dengan cara menyedekahkan harta bagi yang mampu (Rusdi, 2016). Informan SG dan SW mengungkapkan kebiasaan mereka menyisihkan uang untuk berbagi makanan atau mentraktir teman yang sedang sepi penumpang.

“... syukur ku yo mung ngunu kui. Palingan yo lek enek duet akeh tak ngge nukokne koncoku kopi neng warung mbak.” (SG.W1.33-34)

“opo eneh yo mbak.. paling lek adewe ngene iki gantian nraktir kancane lek enek hasil e akeh.. dadi lek aku pas akeh wong numpak becak yo gantian nukokne kopi opo sego bantingan kancaku kui mbak.” (SW.W1.25-28)

Informan SG dan SW menyadari bahwa kondisi fisik mereka telah melemah, namun hal ini tidak melunturkan semangat mereka untuk bekerja, belajar ikhlas menerima kondisi fisiknya yang tidak memungkinkan untuk kerja di bidang lain. Ia mensyukuri sedikit atau banyaknya penghasilan yang diperolehnya setiap hari.

“sadar diri ki yo ngerteni awak e iso ne mung usaha ngene iki, nyambut gawe yo mung semene umure wes tuwek... iso nyambut gawe dadi tukang becak mbendino ngene ae ki wis kudu disyukuri mbak lek diparingi loro yo malah ndak iso golek duwet mbak.” (SG.W1.25-29)

“biyuhh ngunu wi wes ra kuat aku mbak mbak.. kon ngusungi beras kerjo neng toko ngono ae lempoh mbak mbak wes ra koyo mbiyen eneh, wong ngene ae lek diceluk wong arep numpak becak ae wes ra pati krungu mbak mbak hahaha.” (SG.W2.05-06)

“yo ndak piye-piye mbak.. yo ora seng ngresulo terus misoh-misoh ngono yo ora, jenenge yo rejeki prayo ngono kui to mbak, kadang akeh kadang titik, yo panggah nrimo ae mbak mbak nyatane yo sik iso urip sampe saiki lho mbak.” (SW.W2.01-04)

“yoo nyadari lek kui tekone marang Gusti Allah mbak... dadi yo kudu nyukuri kabeh seng diduweni saiki.. yoo masio aku mek ngene iki tapi yo iki nyatane lek ngewei Gusti Allah.” (SW. W1.20-22)

Berikut ini tabel yang memuat temuan data terkait pengungkapan syukur dari ketiga informan:

Tabel 2. Tabel Pengungkapan Syukur

No.	Tema <i>Emergen</i>	Tema <i>Superordinat</i>
1.	Mengucapkan kata Alhamdulillah	Pengungkapan syukur
2.	Merasa mampu bekerja	
3.	Bersyukur dengan beribadah	
4.	Bersyukur dengan berbagi pada rekan	

Adapun pengungkapan syukur yang dilakukan oleh ketiga informan yaitu mengucapkan kata “Alhamdulillah”, beribadah, berbagi rezeki dan bekerja. Pengucapan syukur dengan melafazkan hamdalah, menurut al-Ghazali, merupakan bentuk pengakuan syukur bahwa seluruh nikmat yang didapat berasal dari Allah dari-Nya (Al-Ghazali, 2011). Dalam pernyataannya, ketiga informan menunjukkan bahwa mereka adalah orang yang ikhlas menerima dan selalu merasa cukup dengan pemberian Allah. Para informan memilih untuk mengucap hamdalah manakala mendapatkan rejeki dari pekerjaannya. Hal ini menandakan bahwa para informan memiliki sikap penerimaan diri yang ditandai dengan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mengenali dan menerima segala aspek dalam diri termasuk semua hal baik dan buruk yang ada pada diri sendiri serta melihat kehidupan secara positif (Fadilah & Shifaza, 2022).

Selain melisankan syukur para informan menampakkan wujud syukur mereka dengan menggunakan nikmat kesehatan untuk bekerja. Bekerja adalah juga merupakan salah satu bentuk kebersyukuran (Rusdi, 2016). Dengan kondisi fisik yang sudah menurun, mereka sadar akan terbatasnya lapangan pekerjaan untuk orang di masa lansia. Meskipun pendapatan pengayuh becak tidaklah banyak, mereka ikhlas, tetap beribadah dan berusaha untuk tidak melanggar perintah Allah. Lebih lanjut Nurcholis Majid yang menjelaskan bahwa bersyukur harus dilakukan dengan penuh rasa terima kasih atas nikmat Allah terlepas dari sedikit banyaknya dan optimis terhadap hidup karena penuh pengharapan terhadap Tuhan (Majid, 2000).

Adanya penerimaan terhadap kondisi fisik yang tidak lagi seperti dulu serta ketiadaan keluhan atas pendapatan yang tidak menentu menunjukkan bahwa para

informan memiliki persepsi positif atas kondisi mereka. Dalam kajian psikologi syukur disebut dengan *gratitude* yang bermakna melakukan suatu kebaikan, kemurahan hati dan kesenangan memberi dan menerima tanpa tujuan apapun, kecuali berbuat baik pada sesama manusia (R. A. Emmons, 2004).

Dalam kajiannya tentang kebersyukuran, Emmons dan Stern menyimpulkan bahwa rasa syukur berkaitan erat dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup. Manusia yang bersyukur memiliki emosi positif berupa kegembiraan, kebahagiaan dan optimism. Rasa syukur juga dapat menjauhkan manusia dari iri hati, dendam dan keserakahan. Sehingga dengan bersyukur manusia dapat terhindar dari emosi negatif dan dijauhkan dari gangguan psikologis (Robert A. Emmons & Stern, 2013). Manusia yang bersyukur juga mampu melihat sisi positif dari setiap situasi dan kondisi yang dihadapi sehingga menjauhkan diri dari stress, cemas dan depresi. (Putri et al., 2021).

Dalam bekerja, para pengayuh becak tidak mendapatkan tekanan dari orang lain untuk menghasilkan uang dalam jumlah tertentu dalam sehari. Mereka berbahagia dengan nikmat sehat yang memungkinkan untuk terus bekerja, dan menafkahi keluarga. Dengan demikian mereka terhindar dari emosi negatif karena selalu optimis bahwa Allah mencukupkan kebutuhan mereka melalui rejeki yang diberikan.

Bersyukur juga merupakan bentuk kecerdasan spiritual yang mampu menghadirkan ketenangan dan kedamaian dalam diri manusia. Dengan bersyukur manusia bisa menjadi tegar dalam menjalani takdir (Takdir, 2017). Bahkan menurut Sayyid Quthb, bersyukur dapat menjaga kesucian jiwa dan menjadikan sesama manusia semakin harmonis karena terhindar dari sifat tercela, serta dapat mendorong manusia untuk selalu beramal saleh baik kepada tuhan maupun sesama manusia (Yani, 2007). Dalam penelitian ini terungkap bahwa para pengayuh becak memiliki semacam tradisi saling mentraktir ketika ada diantara mereka yang mendapatkan rejeki lebih. Tentunya dengan saling berbagi makanan ataupun minuman dapat membuka ruang keakraban dan rasa persaudaraan antar sesama pengayuh becak. Mereka tidak berkeberatan melakukan tradisi tersebut karena merasakan manfaat dibalik saling berbagi.

Syukur dalam hal ini berkaitan erat dengan emosi positif seperti keinginan membantu orang lain, berbagi, menolong, maupun membalas kebaikan orang lain (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015). Senada dengan Hambali, syukur menurut Emmons dan McCullough diartikan sebagai sikap yang menimbulkan kesadaran untuk memberikan sesuatu yang berguna bagi orang lain dengan tanpa mengharap

imbalan ataupun pujian (R. A. Emmons & McCullough, 2003). Dengan kata lain, syukur dapat diwujudkan dengan cara berbuat baik pada orang lain tanpa mengharap balasan atas kebaikan yang telah dilakukan.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisa dan tinjauan pustaka dapat disimpulkan bahwa para pengayuh becak yang sudah lanjut usia ini memaknai syukur sebagai bentuk penerimaan atas keadaan yang mereka alami, baik itu penurunan kondisi badan maupun kesempitan ekonomi selama pandemi. Mereka memberikan pemaknaan akan syukur yaitu dengan hadirnya perasaan cukup, mampu mencintai pekerjaan, dan ikhlas dengan kondisi yang ada. Sedangkan pengungkapan syukur mereka wujudkan melalui ungkapan ucapan Alhamdulillah, memampukan diri untuk bekerja, mewujudkan ibadah dan berbagi rezeki dengan orang lain. Keikhlasan menerima kenyataan inilah yang terus mendorong mereka berucap syukur dengan memanfaatkan anugerah kesehatan dengan bekerja, memberi makna pada kehidupannya dengan memenuhi kebutuhan keluarga dan mewujudkan rasa syukur dengan menjalankan perintah Allah serta berbagi rejeki pada orang lain. Para pengayuh becak ini juga mendapatkan manfaat dari mengungkapkan syukur berupa emosi positif, tenang dan bahagia, sehingga mereka terjauhkan dari tekanan. Para lansia pekerja ini cenderung memiliki emosi positif dan dijauhkan dari emosi negatif karena syukur yang mereka ungkapkan mampu menjadikan mereka orang yang sehat secara mental.

Sebagai rekomendasi bagi pengembangan penelitian mendatang, agar dapat dilakukan pada informan yang memiliki perbedaan karakteristik, misalnya informan yang berbeda seperti lansia bekerja yang memiliki tunjangan hari tua. Tema ini nantinya bisa dikaitkan dengan kebermaknaan hidup atau kepuasan hidup. Selain itu berdasarkan keterbatas penelitian ini yang menguraikan pengalaman informan yang seragam (muslim), peneliti selanjutnya dapat menggali pengalaman para pekerja lansia dengan latar belakang agama yang berbeda-beda. Tentunya keragaman pengalaman informan dengan latar belakang agama yang berbeda akan menghadirkan temuan yang berbeda pula.

Referensi

- Adioetomo, S. M., Cich, L. H. M., Asmanaedi, & Toersilaningsih, S. (2018). Menjadi Lansia: Antara Anugerah dan Tantangan. In *Mmetik Bonus Demografi Membangun Manusia Sejak Dini* (1 ed., hal. 295–335). Jakarta: Rajawali Press.
- Al-Ghazali. (1998). *Mensucikan Jiwa, Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu. Intisari Ihya'Ulumuddin*. Jakarta: Robbani Press.
- Al-Ghazali. (2011). *Ihya' Ukumuddin Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (terj.)*. Bandung: Marja.
- Al-Jauziyah, I. Q. (1999). *Madarijus Salikin (Pendakian menuju Allah)-terj.* Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Dewantari, T. (2020). INTERVENSI RASA SYUKUR UNTUK MENURUNKAN SIMTOM. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 5(2), 185–194.
- Emmons, R. A. (2004). The Psychology of Gratitude: An Introduction. In *The Psychology of Gratitude* (hal. 44).
- Emmons, R. A., & McCullough, R. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personal Social Psychology*, 2(84), 377–389.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Fadilah, N., & Shifaza, F. (2022). The Effect of the Combination of Counseling and Dhikr Interventions : Self-Acceptance of the Elderly in Nursing Home, 80–84.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Perpektif Psikologi Islam. *Jurnal Ilmia Psikologi*, 2(1), 94–101.
- Hurlock, E. . (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. terj.* Jakarta: Erlangga.
- Istiqomah, A., Zuhro, N. ., & Prasetyo, S. A. (2023). Kehidupan Sosial Ekonomi Tukang Becak Terhadap Keberadaan Ojek Online di Jember. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(12), 5735–5744.
- Jamalludin, J. (2021). Keputusan Pekerja Lansia tetap Bekerja Pascapensiun dan Kaitannya dengan Kebahagiaan. *Jurnal Samudra Ekonomi dan Bisnis*, 12(1), 89–101. <https://doi.org/10.33059/jseb.v12i1.2450>
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis - Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Yogyakarta: Kanisius.

- Kamal, S., & Adelina, F. (2019). Bersyukur (Gratitude) Saat Memasuki Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN), 3(1), 85–102.
- Madany, A. M. (2019). Syukur dalam Perpektif Alquran. *Jurnal El-Qanuny Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Pranata Sosial*, 5(2), 6.
- Majid, N. (2000). *Masyarakat Religius: Membumikan Nilai-Nilai Islma dalam Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: Paramadina.
- Masyhuri, A. (2018). Konsep Syukur (Gratefulness) Kajian EMpiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, kampar Riau. *Al-Manar Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7(2), 7–8.
- Muna, Z., Adyani, L., & Shavira, F. (2020). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan*, 3, 7–11.
- Nurhazizah, A. (2022). Peran Rasa Syukur terhadap Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 257.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah kesehatan*, 14(1), 58.
- Qudamah, I. (2009). *Minhajul Qashidin, Jalan Orang Orang yang Mendapat Petunjuk*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Rahmah, A. M., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Mengupas Makna Syukur dari Sudut Pandang Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 1.
- Rofieq, Z. (2015). *The Power of Syukur*. Jakarta: Spirit Media.
- Roza, N. J. (2022). Reduce The Anxiety of The Elderly Through Individual Counseling The Tazkiyatun Nafs Approach. *Marawa Jurnal Masyarakat Religius dan Berwawasan*, 2(1), 6.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 2(2), 42.
- Setiawan, F. (2021). Strategi Tukang Becak dalam Mempertahankan Pekerjaan Pasca Munculnya Transportasi Ojek Online (Studi Kasus Kota Banda Aceh). *Jurnal Sosiologi Dialektika Sosial*, 7(1), 51–63.
- Shihab, M. Q. (2002). *Menjemput Maut; Bekal Perjalanan Menuju Ilahi*. Jakarta: Lentera.
- Siagian, M. Y. (2021). *Gambaran Kebersyukuran Individu di Fase Lanjut Usia*. Universitas Islam Riau.
- Sudirman, S. P. (2016). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University

Press.

Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Sykur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perpektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 175–198.

Yani, A. (2007). *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*. Jakarta: Al-Qalam.