

DIARI SYUKUR SEBAGAI INTERVENSI KESEJAHTERAAN: PENGALAMAN PELAJAR KAUNSELING

Dini Farhana Baharudinⁱ, Latifah Abdul Latifⁱⁱ, & Arif Ainur Rofiqⁱⁱⁱ

ⁱ (*Corresponding author*). Pensyarah Kaunseling, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan,
Universiti Sains Islam Malaysia. dini@usim.edu.my

ⁱⁱ Pensyarah Pengajian Teras, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia.
latifah@usim.edu.my

ⁱⁱⁱ Pensyarah Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya. arifainurrofiq@uinsby.ac.id

Abstrak

Syukur adalah salah satu daripada amalan sifat mulia dalam Islam yang amat digalakkan. Dalam bidang psikologi positif, syukur atau gratitude dikaji sebagai satu perasaan atau emosi yang menyenangkan terhadap manfaat yang diperoleh. Namun, bersyukur juga dapat diintegrasikan dengan bidang kaunseling sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan seseorang individu klien. Banyak kajian lepas berkenaan sifat bersyukur ini menunjukkan kesan yang positif kepada kesejahteraan diri. Justeru, kajian ini bertujuan untuk: (1) meneroka pengalaman pelajar kaunseling yang telah menjalani intervensi diari syukur; dan (2) menilai pandangan pelajar tentang diari syukur sebagai satu intervensi yang boleh digunakan dalam kaunseling. Kajian ini menjalankan intervensi diari syukur selama empat minggu dengan pelajar kaunseling Tahun 3 dalam kursus yang diambil di salah sebuah universiti awam. Setelah tamat empat minggu, pelajar membuat refleksi tentang pengalaman mereka. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, 59 diari syukur dianalisis menggunakan kaedah analisis kandungan. Tiga tema utama dikenal pasti bagi pengalaman yang dilalui seperti berikut: permulaan baru, perkongsian syukur, dan perubahan diri. Manakala dua tema bagi pandangan sebagai intervensi iaitu manfaat kepada klien dan kepada kaunselor. Hasil kajian mendapati bahawa berdasarkan pengalaman mereka, pelajar kaunseling melihat kepentingan komitmen berterusan apabila mengintegrasikan diari syukur dalam amalan seharian dan kaunseling. Sehubungan itu, kajian ini mencadangkan diari syukur bukan sahaja membantu pelajar kaunseling lebih sejahtera tetapi juga menukar pandangan mereka tentang potensi intervensi yang menggabungkan pendekatan Islami dengan kaunseling.

Kata kunci: *diari syukur, kesejahteraan, kaunseling, integrasi, kualitatif.*

PENDAHULUAN

Konsep syukur

Syukur daripada perspektif al-Quran adalah sebahagian daripada nilai ajaran Islam, khususnya dalam aspek tasawwuf. Syukur merupakan salah satu daripada peringkat kesempurnaan iman menuju redha Allah dan kesejahteraan abadi. Perkataan “*syukur*” merupakan kata masdar yang berasal daripada huruf *syin*, *kaf*, dan *ra* yang berbunyi *syakara* yang merupakan kata akarnya (kata asal). Ia bermaksud ‘pujian atas kebaikan’ dan ‘penuhnya sesuatu’. Kata kerja bagi *syukur* di dalam Bahasa Arab

meliputi *syakara–yasykuru–syukran–wa-syukuran–wa-syukranan*. Berdasarkan kata asal ini, *syukur* bererti pujian atas kebaikan dan menampakkan sesuatu ke permukaan. Dari sudut istilah pula, *syukur* ialah pengakuan terhadap nikmat yang dikurniakan Allah, disertai ketundukan kepada-Nya, dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntutan dan kehendak Allah (Mahfud, 2014).

Terdapat pelbagai pandangan tentang *syukur* dalam kalangan ulama misalnya, Imam At-Tabari yang berpandangan perkataan *hamd* (حمد) sinonim dengan perkataan *syukur*. Walau bagaimanapun, Imam al-Qurtubi menolak pandangan tersebut dengan menyatakan bahawa pengertian *syukur* itu tidak seluas dan umum seperti *hamd*. Ini kerana *hamd* bermaksud memuji pihak yang dipuji kerana sifatnya tanpa didahului jasa baik kepada si pemuji. Manakala *syukur* pula bermaksud memuji pihak yang dipuji kerana kebaikan yang telah diberi kepada pemuji (Madany, 2015). Malah, ada juga ulama yang berpendapat, kalimah *syukur* itu lebih luas berbanding kalimah *hamd*, kerana *syukur* itu perlu dilaksanakan melalui hati, lisan, dan anggota badan yang lain, manakala *hamd* hanya tertakluk kepada lisan (Madany, 2015).

Selain itu, *syukur* banyak diperhatikan dalam al-Quran. Antara dalil daripada Al-Quran yang terkait dengan perbuatan *syukur* dan memuji ini termasuk:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خُلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

“Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”. (al-Furqan, 25: 62)

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۚ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۚ وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۖ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۗ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). mengandungnya sampai menyapuhnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: “Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri”. (al-Ahqaf, 46: 15)

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ ۚ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ

“Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan kepadaku di hari tua (ku) Ismail dan Ishaq. Sesungguhnya Tuhanku, benar-benar Maha Mendengar (memperkenankan) doa”. (Ibrahim, 14: 39)

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ ۗ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ

Dan mereka berkata: "Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan duka cita dari kami. Sesungguhnya Tuhan kami benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri. (al-Fatih, 35: 34)

Secara amnya, syukur dalam Islam dilihat sebagai satu bentuk pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah yang disertai dengan ketundukan kepadaNya dengan mempergunakan nikmat tersebut bersesuaian dengan apa yang diperintahkanNya. Nikmat yang diperolehi (samada dengan usaha sendiri atau melalui perantara) mesti sentiasa disandarkan semula kepada pemberi nikmat sebenar yakni Allah.

Bidang psikologi positif adalah salah satu daripada bidang yang dirujuk oleh kaunselor bagi membantu klien dalam sesi kaunseling, terutamanya bagi meningkatkan kesejahteraan diri klien. Salah satu aspek yang dikaji dalam bidang psikologi positif ini ialah *gratitude* atau syukur/berterima kasih. Perspektif *gratitude* (syukur/berterima kasih) dalam psikologi positif berbeza dengan konsep syukur dalam Islam. Dalam psikologi positif, ia merupakan satu perasaan atau emosi yang menyenangkan terhadap manfaat yang diperolehi (Emmons, 2004). Emmons & Stern (2013) seterusnya menyatakan perasaan syukur ini terkait dengan dua maklumat yang diproses oleh seseorang iaitu: (1) mengesahkan kebaikan atau "perkara baik" dalam kehidupan seseorang, dan (2) pengakuan bahawa sumber kebaikan tersebut sebahagiannya berasal daripada pihak luar selain dirinya. Bagi Seligman (2005) pula, *gratitude* atau syukur bermaksud mengucapkan terima kasih atas anugerah yang diberikan dan pengalaman positif terhadap perkara baik yang disyukuri mendorong perbuatan baik terhadap orang lain. Jelasnya dapat disimpulkan, syukur atau *gratitude* dalam psikologi positif berkait dengan emosi positif yang terhasil daripada penghargaan atas sesuatu yang telah diterima daripada orang lain.

Kajian Lepas Kesan Daripada Bersyukur

Orang yang mempunyai sifat bersyukur yang tinggi mengamalkan pandangan positif tentang diri mereka walaupun dalam situasi yang mencabar atau tekanan, dan ini menggalakkan kesejahteraan. Dalam Islam, bersyukur dapat memberikan kesan yang positif kepada pengamalnya. Kajian oleh Akmal & Masyhuri (2018) menemukan makna bersyukur ialah "Menerima segala pemberian nikmat dari Allah SWT dengan perasaan bahagia dan apa adanya dan diikuti dengan rasa terima kasih atas pemberian tersebut dengan mengucapkan alhamdulillah serta menjalankan segala perintahnya dan saling berbagi atas nikmat yang telah diberikan". Perincian tema makna bersyukur itu ialah, a) menerima, b) berterima kasih, c) merasa cukup, dan d) menikmati. Malah, Mohammad Takdir (2018) menyenaraikan tujuh kesan bersyukur daripada perspektif Islam yakni membina peribadi yang ikhlas, membentuk diri yang altruistik, mencegah daripada korupsi, mencegah sikap pesimis, mencegah bersikap sombong, mencegah menyalahkan Tuhan, serta membuatkan hidup menjadi tenang yang akhirnya mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan yang sejati.

Bagi kajian-kajian yang dibuat dalam bidang psikologi positif pula, penemuan tentang kesan syukur adalah kurang konsisten. Namun, kebanyakan kajian lepas melaporkan bersyukur mempunyai kesan positif. Misalnya, kajian Boggis, Consedine, Brenton, Hofman, & Serlachius (2020) menunjukkan adanya kesan positif terhadap tubuh badan secara fizikal. Bersyukur juga dikaitkan dengan kesejahteraan sosial, emosi, dan psikologi kerana ia membolehkan individu membina hubungan baru dan mengekalkan hubungan sedia ada (Jans-Beken et al., 2020). Selain itu, terdapat dapatan kajian yang melaporkan bersyukur meningkatkan daya tahan terhadap kemurungan, kebimbangan, dan tekanan/stress (Noh & Lee, 2011). Seseorang yang bersyukur juga mempunyai pemikiran yang sentiasa mencari aspek positif dalam kehidupan seharian mereka (Kwon, Kim, & Lee, 2006). Liu (2020) mendapati mereka yang mempunyai sifat bersyukur mempunyai tahap kepuasan hidup yang tinggi. Bersyukur meningkatkan persepsi kebahagiaan dan kesejahteraan (Jans-Beken et al., 2020).

Akmal & Masyhuri (2018) merumus kesan-kesan positif hasil daripada syukur termasuk murah hati kepada orang lain, optimis menjalani kehidupan, memiliki suasana hati yang lebih baik, menghargai diri, mempunyai pandangan hidup positif, berinisiatif, kemahiran daya tindak (*coping skill*) yang lebih baik, menjauhkan diri dari berperilaku menyalahkan, ramalan yang kuat terhadap kesejahteraan individu, serta berasa puas dengan pengalaman hidup. Maka, dapat dilihat dengan jelas bahawa hasil daripada kajian lepas tentang bersyukur ini adalah positif.

Diari Syukur

Diari syukur adalah satu intervensi yang seringkali digunakan dalam sesi kaunseling atau program bina diri melibatkan penulisan tentang manusia, objek, atau peristiwa bagi meningkatkan sifat bersyukur. Semasa menulis dalam diari syukur, kebiasaannya individu tersebut akan merekodkan kesyukuran mereka terhadap orang, objek, atau sesuatu peristiwa (Emmons, 2007). Di awal intervensi, individu terlibat akan merasa sedikit rumit untuk meneliti perkara yang disyukuri kerana ia agak pelik. Namun, setelah beberapa ketika melibatkan diri dalam proses tersebut, mereka akan mengakui wujudnya unsur-unsur positif dalam kehidupan dan menjadi lebih menghargai. Ini kerana, melalui intervensi ini, pandangan seseorang menjadi lebih luas dan mendalam kerana mereka akan mula melihat di sebalik kesukaran dan ujian dan memfokuskan kepada nikmat yang ada di hadapan mereka sekarang. Ini menimbulkan penghargaan terhadap perkara yang diambil mudah sebelumnya dan mewujudkan emosi positif (Emmons, 2007).

Kajian lepas oleh Emmons dan McCullough (2003) membandingkan sifat bersyukur ke atas tiga kelompok berbeza bagi mengenalpasti kesan bersyukur terhadap kesejahteraan psikologikal dan fisiologi melalui penulisan di dalam diari. Antara tugas yang diberi, mereka perlu mencatatkan perkara yang disyukuri mingguan atau setiap hari mengikut kumpulan yang telah ditetapkan. Hasil daripada kajian tersebut mendapati secara umum, mereka yang berada dalam keadaan sentiasa

bersyukur mengalami kesan yang positif seperti lebih optimis dengan kehidupan, lebih banyak masa bersenam dan kurang menunjukkan simptom fizikal yang tidak sihat seperti yang dialami kumpulan 1. Manakala kumpulan 2, mereka yang di dalam kondisi bersyukur menunjukkan tahap perasaan positif yang tinggi, membantu orang lain dengan memberi sokongan emosi dan juga memberi motivasi. Seterusnya dalam kumpulan 3 mereka yang banyak bersyukur dilaporkan memperolehi kualiti tidur yang baik, optimis, berhubungan dengan orang lain dengan lebih baik serta menunjukkan perasaan positif yang tinggi.

Begitu juga dengan satu kajian tempatan oleh Noor, Abdul Rahman, & Mohamad Zahari (2018), dalam kalangan 59 pelajar berumur 22-29 tahun di sebuah IPTA mendapati, dengan menulis tiga perkara baik yang berlaku ke atas diri mereka setiap hari selama 14 hari mendapati aktiviti tersebut telah menaikkan tahap kebersyukuran para pelajar serta kepuasan hidup mereka, juga mengurangkan simptom masalah psikologi. Ini menunjukkan keberkesanan membuat refleksi dan menzahirkan perkara positif membantu individu berasa lebih bersyukur dalam kehidupan mereka.

Perkaitan dengan kaunseling

Pelajar yang belajar di institusi pengajian tinggi atau pun kolej merupakan golongan yang sedang berada dalam fasa peralihan remaja menuju ke alam dewasa (McGoldrick & Carter, 2006). Dalam fasa ini, mereka berhadapan dengan pelbagai situasi yang boleh menyebabkan tekanan. Misalnya, penyesuaian kepada kehidupan kolej, memastikan pencapaian akademik yang baik, mengurus hubungan dengan rakan sebaya, serta mula hidup berdikari. Bagi pelajar kaunseling, tekanan yang dihadapi dijangka lebih tinggi disebabkan keperluan kurikulum akademik yang menyediakan mereka menjadi kaunselor profesional. Tambahan lagi, latihan yang dijalani pelajar kaunseling khasnya apabila mengendalikan kes-kes klien dalam sesi kaunseling memerlukan mereka mempunyai sifat optimis, personaliti altruistik, dan kemahiran berempati yang tinggi terhadap klien. Mereka turut mempunyai risiko untuk lebih terdedah kepada isu *burnout* apabila mengendalikan kes-kes yang sukar. Ini memerlukan penjagaan sendiri yang rapi bagi memastikan kesejahteraan diri mereka terjamin.

Amalan bersyukur dapat memberikan ruang kepada pelajar untuk berhubung dengan diri mereka dan Tuhan, serta menstruktur semula emosi dan pemikiran agar lebih sejahtera. Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan meneroka pengalaman pelajar kaunseling menjalani intervensi diari syukur dan meneliti potensi manfaat diari syukur ini dalam kaunseling.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang meneroka pengalaman pelajar kaunseling dengan intervensi diari syukur melalui analisis kandungan diari pelajar tentang pengalaman tersebut. Kajian ini turut mendapatkan pandangan pelajar tentang diari syukur sebagai satu intervensi yang boleh digunakan dalam kaunseling.

Peserta kajian

Peserta kajian ini adalah pelajar kaunseling Tahun 3 seramai 59 orang daripada sebuah universiti awam di Malaysia yang mengambil kursus Kaunseling Silang Budaya yang ditawarkan dalam semester 1, 2021/2022. Semua peserta telah menyimpan diari syukur bagi merekodkan refleksi mereka tentang pengalaman yang dilalui selama empat minggu.

Prosedur

59 pelajar yang terlibat sebagai peserta kajian ini telah diberikan tugas untuk terlibat dalam intervensi diari syukur yang merangkumi dua komponen iaitu penulisan diari dan kaunseling kelompok. Pelajar diarah untuk mengenal pasti dan merekodkan tiga perkara yang disyukuri setiap hari selama empat minggu. Pelajar juga perlu melibatkan diri dalam kaunseling kelompok setiap minggu. Semasa kaunseling kelompok, peserta mentadabbur ayat al-Quran berkenaan syukur, di samping berkongsi kandungan diari mereka serta memproses pengalaman bersyukur yang dilalui. Pelajar kemudiannya menulis refleksi mereka tentang dua komponen tersebut dalam diari syukur masing-masing. Sejumlah 28 refleksi telah direkodkan dalam diari syukur bagi setiap pelajar. Pada hari pertama tugas diberikan, satu penerangan selama 1 jam tentang intervensi tersebut dari sudut matlamat dan kaedah telah diberikan kepada pelajar terbabit. Pelajar kemudiannya dibahagikan kepada beberapa kelompok yang terdiri daripada 9-10 pelajar setiapnya untuk terlibat dalam kaunseling kelompok selama 1 jam setiap minggu. Satu panduan telah diberikan kepada pelajar bagi merujuk keperluan kandungan dalam diari syukur. Antara soalan dalam panduan yang diberikan ialah:

- Terangkan reaksi anda terhadap intervensi diari syukur ini sebelum menjalaninya.
- Nyatakan tiga perkara yang disyukuri setiap hari sepanjang menjalani intervensi ini.
- Kongsikan pengalaman anda setelah menjalani intervensi selama empat minggu.
- Berikan pandangan anda tentang kesesuaian penggunaan intervensi ini dalam kaunseling.

Setelah tamat empat minggu, pelajar diminta menghantar diari syukur yang mengandungi refleksi pengalaman mereka menjalani intervensi tersebut. Semua pelajar telah menandatangani persetujuan bermaklum untuk menjalani kajian yang diberikan semasa kursus ini dijalankan.

Analisis data

Dalam kajian ini, data yang diperolehi daripada peserta kajian telah dianalisis menggunakan kaedah analisis kandungan. Analisis kandungan merupakan kaedah yang sistematik dan objektif bagi menerangkan tentang data kualitatif, kategori

maklumat, dan mengenalpasti kandungan maklumat secara terperinci (Krippendorff, 2018). Pengkaji meneliti kandungan penulisan diari secara berulang-ulang bagi menyemak kesesuaian pernyataan yang diberikan dengan kehendak soalan kajian. Perkataan, frasa dan ayat yang terlibat diasingkan dan diberikan kod tertentu. Kod yang serupa dikumpulkan bersama dan diberikan kod yang lebih sesuai. Akhir sekali, pernyataan dalam kod yang sama dikumpulkan dan dikonsepsikan di bawah tema yang lebih besar.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Daripada 59 peserta kajian, 47 peserta adalah wanita (80%), manakala 12 peserta adalah lelaki (20%). Semua peserta adalah pelajar kaunseling Tahun 3, dan umur min adalah 21.5 tahun. Saiz kaunseling kelompok yang dijalani adalah antara 9-10 peserta setiapnya.

Berdasarkan analisis menyeluruh data tentang diari syukur dalam kalangan peserta yakni pelajar kaunseling, terdapat tiga tema utama yang muncul bagi pengalaman intervensi diari syukur. Tiga tema utama tersebut adalah: (1) permulaan baru, (2) perkongsian bersyukur, dan (3) perubahan diri. Manakala untuk soalan kajian kedua, pandangan tentang penggunaan intervensi dalam kaunseling, tema utama ialah: (1) manfaat kepada klien dan (2) manfaat kepada kaunselor. Ini boleh dirujuk dalam Jadual 1.

Jadual 1. Tema-tema yang muncul daripada kajian intervensi diari syukur

Soalan kajian	Tema	Sub-tema
(1) Pengalaman pelajar kaunseling menjalani intervensi diari syukur	Permulaan baru	Merekod perkara disyukuri adalah pelik dan sukar
		Jangkaan perubahan diri yang baik
		Semakin selesa dengan bersyukur
	Perkongsian bersyukur	Belajar daripada rakan lain tentang syukur
		Kekal meneruskan diari atas sokongan rakan lain
	Perubahan diri	Perubahan emosi
		Perubahan pemikiran
		Perubahan tingkah laku
		Kesejahteraan
(2) Pandangan pelajar tentang penggunaan intervensi ini dalam kaunseling	Manfaat intervensi untuk klien	Lebih berempati
		Manfaat intervensi untuk kaunselor

Pengalaman Intervensi Diari Syukur

Permulaan baru

Tema ini merangkumi tiga sub-tema iaitu (1) merekod perkara disyukuri adalah pelik dan sukar, (2) jangkaan perubahan diri yang baik, dan (3) semakin selesa dengan bersyukur.

Dapat dilihat pada permulaannya, sesetengah peserta mempunyai persepsi negatif terhadap tugas yang diberikan manakala yang lain mempunyai persepsi positif. Seramai peserta yang memberikan persepsi negatif menyatakan bahawa adalah pelik dan sukar untuk melaporkan tentang syukur. Ini dapat dilihat daripada petikan:

“reaksi awal saya terhadap tugas ini ialah tugas yang pelik tetapi menarik kerana ia berkait dengan kesyukuran yang diluahkan dalam penulisan harian.” (P2)

“awalnya saya agak keliru untuk melakukannya....” (P3)

“reaksi awal saya agak terkejut kerana sebelum ini belum pernah melaksanakan tugas yang perlu dibuat setiap hari. Pada mulanya saya agak berat untuk melakukannya....” (P4)

“pada mulanya agak mencabar kerana saya perlu menguruskan masa saya untuk bercerita kesyukuran saya sepanjang empat minggu” (P7)

“Saya rasa teragak-agak dengan kemampuan saya untuk menghabiskan tugas ini”. (P17)

Bagi peserta yang mempunyai persepsi positif, kebanyakan mereka sudah pernah atau sudah terbiasa dengan amalan bersyukur. Antara buktinya ialah:

“Pada mulanya, saya agak teruja untuk menyiapkan tugas ini kerana bagi saya, bersyukur merupakan satu sifat yang mulia.” (P5)

“Pertama sekali, saya beranggapan bahawa tugas ini terlalu mudah dan semestinya senang untuk dilakukan kerana saya sering melakukannya (bersyukur)”. (P6)

“Saya sangat gembira kerana diberi peluang untuk menyiapkan tugas ini di samping menambahkan sifat bersyukur dalam diri saya”. (P14)

Dapat disimpulkan bahawa pada awal tugas penulisan diari syukur, peserta kajian mempunyai reaksi yang bercampur-baur iaitu sesetengahnya negatif manakala yang lain positif. Selain reaksi positif, peserta turut menjangkakan perubahan diri yang baik sepertimana yang dapat dilihat dalam petikan di bawah:

“Diari harian ini saya rasa akan dapat membantu saya menjadi lebih berkesedaran terhadap nikmat yang sepatutnya saya syukuri.” (P2)

“Bagi saya tugas seperti ini sangat bagus untuk seorang pelajar kerana ia dapat merefleksikan diri sendiri dan pelajar dapat mendidik diri untuk sentiasa mensyukuri apa yang ada.” (P3)

“Dalam pelaksanaan tugas ini, saya banyak melihat perkara disekeliling saya dan belajar untuk mensyukuri setiap perkara walaupun ianya sebesar zarah” (P14)

“...saya tahu saya akan memperoleh banyak kebaikan dan kelebihan melalui tugas ini.” (P18)

Didapati juga, semakin lama peserta terlibat dalam penulisan diari mereka menjadi semakin selesa dengan bersyukur. Ini dapat dilihat di dalam contoh-contoh di bawah:

“.....tetapi sekarang saya begitu bersemangat untuk menulis catatan sebegini untuk saya lebih bersyukur dalam kehidupan.” (P4)

“Tetapi lama kelamaan saya berasa seronok kerana ia dapat mengurangkan tekanan stres dalam diri saya.” (P7)

“Saya teruja kerana saya mendapati semakin lama semakin kurang masa yang saya ambil untuk memikirkan perkara apa yang saya syukuri.” (P19)

Dapat dilihat daripada data bahawa berlaku proses perkembangan pelajar daripada sesuatu yang pelik dan negatif kepada sesuatu yang akhirnya mereka merasa selesa melakukannya.

Perkongsian Bersyukur

Tema seterusnya merangkumi dua sub-tema iaitu (1) belajar daripada rakan lain tentang syukur dan (2) kekal meneruskan diari atas sokongan rakan lain.

Peserta kajian menyatakan bahawa dengan intervensi ini, khususnya kaunseling kelompok sebagai sebahagian yang melengkapi penulisan diari syukur telah menyokong perkembangan sifat bersyukur mereka. Peserta melaporkan bahawa mereka dapat belajar daripada rakan lain:

“Saya dapat mengetahui tahap kesyukuran diri sendiri dan ahli kelompok yang lain di mana setiap orang mempunyai tahap yang berbeza dan daripada pengalaman dan cerita yang dikongsikan membuatkan saya sedar bahawa apa yang kita ada tidak semestinya orang lain juga ada malah ada yang lagi kurang daripada diri sendiri. Perkara tersebut menyedarkan saya bahawa sekecil-kecil perkara, apabila disyukuri akan membuatkan kita bertambah bahagia.” (P3)

“Saya juga gembira mempunyai ahli-ahli kelompok saya dalam tugas ini kerana daripada penceritaan mereka membuatkan saya lebih bersyukur dengan kehidupan saya” (P16).

Peserta juga mengakui bahawa bukanlah sesuatu yang mudah untuk mengekalkan merekod kesyukuran mereka setiap hari selama empat minggu. Oleh yang demikian, kaunseling kelompok telah membantu mereka kekal meneruskan diari dengan wujudnya sokongan rakan lain tersebut. Antara lain mereka menyatakan:

“Tugas ini amat bermakna kepada saya khasnya penglibatan dalam kaunseling kelompok meningkatkan semangat saya untuk terus menulis.” (P43)

“Saya akan menjadikannya salah satu tugas harian dalam hidup kerana ia suatu pengalaman yang bermakna.” (P19)

Perubahan Diri

Peserta kajian melaporkan merasai perubahan kepada diri mereka yang dibahagikan kepada empat tema (1) perubahan emosi, (2) perubahan pemikiran, (3) perubahan tingkah laku, dan (4) kesejahteraan. Antara perubahan emosi yang dirasai peserta kajian adalah sepertimana petikan yang melaporkan perkara ini termasuk:

“Ia memberikan kesan yang baik terhadap emosi, perasaan serta tingkah laku saya dengan lebih berupaya menghargai setiap perkara yang berlaku dan orang yang hadir dalam hidup saya tanpa perlu menitikberatkan atau memfokuskan perkara yang negatif serta menjurus kepada rungutan atau keluhan.” (P6)

“Saya menjadi lebih gembira dan positif dalam kehidupan saya apabila mendapati banyak perkara dalam hidup ini yang boleh disyukuri.” (P18)

Dari segi perubahan pemikiran, peserta menyatakan:

“Saya dapat melihat intervensi ini sebagai pengembangan potensi fitrah kecerdasan manusia.” (P4)

“Membantu diri saya untuk memperbaiki cara hidup dan cara berfikir kepada yang lebih molekul.” (P9)

“Saya dapat melihat perubahan dalam diri yang mana saya merasakan bahawa diri saya yang sekarang ini lebih positif dan berpandangan jauh.” (P10)

“Saya sering memikirkan tiada kisah yang menarik dalam kehidupan saya kerana saya pasif dengan persekitaran saya tetapi saya lega kerana intervensi ini membantu saya mendapat celik akal dan mengenali diri.” (P12)

Peserta mendapati mereka lebih meneliti perkara yang boleh disyukuri dalam kehidupan, misalnya:

“Saya belajar banyak perkara daripada tugas ini. Selepas membuat tugas ini, barulah saya faham bahawa syukur itu tidak bermakna perkara yang besar sahaja bahkan kita dapat minum setitis air juga perlu kesyukuran dalam diri. Saya melihat, sewaktu saya memikirkan apa yang perlu saya syukuri pada awal proses, saya begitu lambat dan tidak tahu apa yang harus saya letak dalam tugas ini, tetapi lama-kelamaan saya tidak perlu berfikir panjang tentang isi yang perlu diletakkan kerana saya sedar bahawa syukur and nikmat

yang Allah beri itu ternyata ada di mana-mana sahaja. Ia sangat dekat dengan diri kita sebagai contoh udara untuk bernafas dan lain-lain.” (P7)

“Setelah melaksanakan intervensi ini, saya dapat melihat yang saya menjadi seorang yang lebih menghargai dengan setiap yang berlaku pada diri saya di setiap hari.” (P16)

“diari syukur ini mengajar saya untuk lebih menghargai apa-apa yang berada di sekeliling saya. Nikmat yang diberikan Allah bukan hanya dalam bentuk material seperti wang dan kekayaan yang melimpah. Boleh jadi nikmat itu terdiri daripada masa yang kita ada untuk melakukan perkara yang bermanfaat dan sebagainya.” (P15)

Dari aspek perubahan tingkah laku pula, peserta menjadi sedar dan lebih beringat untuk bersyukur:

“Intervensi ini khasnya diari syukur membantu saya memikirkan perkara yang saya syukuri dan kesilapan saya sebelum ini ialah terlalu memfokus kepada aspek negatif setiap hari. Pendekatan ini mengajar saya agar lebih bersyukur dengan segalanya yang berlaku dalam kehidupan.” (P2)

“Saya merasakan yang intervensi ini sangatlah bermanfaat kepada saya. Ia boleh digunakan oleh setiap individu yang ingin memupuk sifat kesyukuran dalam diri sendiri.” (P4)

“Sebelum ini, mungkin ada masa yang saya terlalu boros berbelanja, tetapi apabila saya melakukan terapi syukur ini, saya lebih berjimat-cermat dan menggunakan dengan lebih bijak. Kepentingan daripada tugas ini adalah mendidik diri sendiri untuk sentiasa mensyukuri apa yang dimiliki dalam berbagai aspek terutama aspek kehidupan.” (P3)

Selain itu, peserta secara keseluruhannya menyatakan mereka merasakan lebih sejahtera dengan menjalani intervensi ini. Buktinya dapat dilihat dalam petikan:

“Saya berharap semoga saya sentiasa bersyukur dengan apa yang saya ada dan dengan harapan supaya saya dapat melihat indahnyanya hidup ini bila kita sentiasa melihat kelebihanannya bukan dari sudut kekurangannya.” (P1)

“Bersyukur juga pada pendapat saya dapat membantu meningkatkan ‘self love’. Saya belajar untuk menghargai setiap perkara dalam hidup saya walaupun ia hanya sebesar zarah.” (P13)

“Eksperimen syukur ini penting juga bagi masyarakat supaya tidak mempunyai hasad dengki dengan rezeki orang lain kerana rezeki yang Allah tetapkan adalah berbeza-beza dan tidak akan mungkin sama. Masyarakat akan lebih sejahtera” (P17)

Diari syukur sebagai satu intervensi yang boleh digunakan dalam kaunseling

Untuk dapatan ini terdapat dua sub-tema iaitu (1) manfaat intervensi untuk klien dan (2) manfaat untuk kaunselor.

Terdapat pandangan yang menyatakan bahawa diari syukur ini boleh membantu klien untuk melatih diri bersangka baik terhadap Tuhan dengan apa juga rezeki yang diberikan. Ini kerana dengan latihan bersyukur ia membantu individu tersebut mempunyai sikap empati terhadap orang lain dan membina tingkahlaku positif;

“Terapi ini merupakan pengembangan potensi fitrah yg menekankan kecerdasan manusia dalam mendaya usahakan segenap rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka baik kepada Sang Pencipta. Meskipun Allah berikan rezeki yang sedikit, namun manusia cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu maka Allah akan memberi kecukupan dari aspek kepuasan batin. Ia terapi mujarab untuk manusia berpribadi altruis dan menjadi sebuah latihan mental membiasakan perilaku positif dalam memanfaatkan pemberian Allah dengan total. Orang yang memiliki tradisi bersyukur memiliki kemampuan menyelami jiwa orang lain dengan penuh empatik contohnya cenderung dermawan dan rendah hati meski tidak memiliki banyak harta.”(P4)

“Kajian ini dapat meningkatkan kesedaran atau ‘common sense’ dalam diri seseorang dengan yang lain atau juga sekeliling mereka. Sebagai contoh, tidak menghina orang yang berkulit hitam atau menghargai latar belakang kaum yang berbeza.” (P16)

Seterusnya, daripada penelitian yang dibuat terdapat persamaan pandangan di kalangan peserta apabila rata-rata mereka menyatakan intervensi terapi syukur ini penting dalam membantu kauselor lebih memahami klien yang terdiri dari pelbagai bangsa dan agama kerana penerimaan kebersyukuran individu boleh jadi berbeza kerana latar belakang budaya yang berbeza. Jadi ini membantu kaunselor menjauhkan diri dari bersikap menghakimi klien;

“Terapi syukur ini juga boleh dikaitkan dengan kaunseling silang budaya dari segi membentuk sifat empati dalam diri akan lebih mudah untuk memahami situasi klien dan tidak sesekali untuk beranggapan buruk terhadap sesuatu klien yang berlainan bangsa dan agama” (P3)

“Dalam mengaitkan dengan kaunseling silang budaya, saya percaya dan yakin setiap kaum ada jenis kesyukuran yang berbeza dan mungkin juga sedikit yang

sama. Oleh itu, apa sahaja yang dinyatakan haruslah diterima dengan baik kerana setiap kaum berbeza cara pandangan masing-masing.” (P7)

“Rasa syukur mungkin berbeza antara satu orang dengan yang lain kerana setiap orang berbeza dari segi keluarga, budaya, agama, dan latar belakang. Ini perlu diberi perhatian oleh kaunselor.” (P17)

Manfaat lain bagi kaunselor ialah penerapan rasa syukur itu sendiri agar kaunselor juga lebih cakna dalam menjaga emosi sendiri di samping membimbing klien menjaga emosi mereka;

“Saya merasakan bahawa Refleksi Syukur ini penting untuk saya meluahkan isi hati saya disamping sentiasa mensyukuri setiap perkara yang berlaku di dalam kehidupan saya.” (P10)

“Saya bersyukur dengan ilmu yang saya pelajari berkenaan dengan kaunseling. Terutamanya cara untuk menangani emosi yang negatif. Tidak semua orang berpeluang untuk belajar secara teknikal tentang teknik dan teori. Saya amat berbesar hati untuk berkongsi ilmu ini kepada setiap lapisan masyarakat, agama, dan bangsa.” (P13)

KESIMPULAN

Pengalaman pelajar kaunseling dalam intervensi kesejahteraan melalui diari syukur selama empat minggu dapat dirumuskan kepada tiga tema utama iaitu (1) permulaan baru, (2) perkongsian syukur, dan (3) perubahan diri; manakala pandangan pelajar tentang penggunaan intervensi ini dalam kaunseling terbahagi dua iaitu (1) manfaat kepada klien dan (2) manfaat kepada kaunselor. Dapatan daripada kajian ini menyokong hasil daripada dapatan kajian-kajian lepas yang menyatakan tentang kesan positif apabila sifat bersyukur dipupuk melalui intervensi diari syukur. Jelas bahawa berlaku perubahan emosi, pemikiran, dan tingkah laku yang dialami oleh pelajar sepanjang proses intervensi tersebut. Kajian ini turut menunjukkan kepentingan perkongsian melalui kelompok dalam meneruskan penulisan diari serta meningkatkan kesejahteraan mereka.

Antara batasan kajian ini adalah ia hanya dilaksanakan kepada sekumpulan pelajar yang berlatar belakangkan bidang kaunseling. Terdapat keperluan bagi menjalankan kajian yang lebih meluas meliputi pelajar daripada bidang lain mahupun jumlah pelajar yang lebih besar serta penggunaan metodologi yang bersesuaian (kuantitatif atau campuran) bagi mendapatkan kefahaman yang lebih mendalam tentang kesan amalan bersyukur.

RUJUKAN

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 846-855.
- Kai, L. Y., Sitt, T. Y., Sivalingam, D., Lokithasan, K., Krishnan, S., & Zaman, W. K. (2020). The Influence of Personality Traits and Gratitude towards Life Satisfaction among Undergraduate Students in Malaysia. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*, 2(2), 33-42.
- Madany, M. (2015). Syukur dalam Perspektif al-Qur'an. *Az-Zarqa': Jurnal Hukum Bisnis Islam*, 7(1).
- Mahfud, C. (2014). The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an. *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9(2), 377-400.
- 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), 1-22.
- Noor, N. M., Rahman, N. D. A., & Zahari, M. I. A. M. (2018). Gratitude, gratitude intervention and well-being in Malaysia. *The Journal of Behavioral Science*, 13(2), 1-18.