

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja dengan segala perubahannya tidak terlepas dari dunia pendidikan dan lingkungannya yang mempengaruhi terhadap perkembangannya. Lingkungan yang baik serta bimbingan yang mampu mengarahkan remaja pada hal yang positif dapat membantu proses perkembangannya secara optimal. Peran layanan bimbingan dan konseling diperlukan sebagai jembatan agar individu mampu mandiri selama masa perkembangannya, salah satunya dalam mengatasi berbagai permasalahan pada periode ini. Berbagai aspek yang mendukung proses perkembangan remaja secara optimal perlu diperhatikan, salah satunya adalah kebahagiaan remaja serta kesejahteraannya. Masten & Seligman (Froh dkk, 2008) menekankan bahwa perlu adanya pemanfaatan kekuatan individu dan menumbuhkan atribut positif misalnya rasa syukur dan optimismeyang dapat menjadi penyangga terhadap hasil negatif dan pengembangan penyakit psikologis, serta dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Emmons & McCullough (2004) menjelaskan variabel-variabel kepribadian jauh lebih baik sebagai prediktor kesejahteraan dan kebahagiaan, salah satunya adalah sifat afektif dari rasa syukur (*Gratitude*). Hal ini didukung oleh Bono dkk (Emmons & McCullough, 2004) bahwa dalam beberapa tahun terakhir, banyak bukti telah muncul yang menunjukkan bahwa rasa syukur sangat terkait dengan semua aspek kesejahteraan

Perkembangan gerakan psikologi positif telah menunjukkan bahwa rasa syukur menonjol sebagai sesuatu yang sangat efektif untuk perubahan sikap positif pada individu. Peterson & Seligman (Kumar & Dixit, 2014) menyebutkan bahwa nilai-nilai dalam tindakan mengklasifikasikan rasa syukur (*gratitude*) ke dalam kategori kekuatan transendensi yang memungkinkan individu untuk menjalin hubungan ke alam semesta yang lebih besar dan dengan demikian memberikan makna bagi kehidupan mereka. Syukur sebagai kekuatan transendensi menghubungkan seseorang secara langsung dengan kebaikan (Peterson & Seligman, 2004: 518). Hal ini didukung oleh Amerta, Fritz & Lyubomiskri (2016) yang menunjukkan bahwa emosi positif, terutama rasa syukur, dapat juga

berperan dalam memotivasi individu untuk terlibat dalam perilaku positif yang mengarah ke perbaikan diri.

Penelitian terkait rasa syukur telah dilakukan pada remaja. Penelitian-penelitian tersebut mengkaji dampak positif dari rasa syukur terhadap kesejahteraan remaja. Melihat dari penelitian Froh dkk (Sodah, 2016) yang berkaitan dengan kebahagiaan dan *gratitude* pada remaja memaparkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan remaja dan membantu mereka berkembang secara optimal. Rotkirch (Prabowo, 2017) juga menemukan bahwa remaja yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi lebih dapat mengontrol emosi dirinya dalam menghadapi konflik dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat memperlambat kedekatan personal dan keterikatan emosional dengan orang lain, terutama pada *peer group*nya. Wilson (2016) pada penelitiannya tentang dampak dari rasa syukur untuk melatih fokus dan ketahanan belajar menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki kekuatan untuk menyembuhkan, memberi energi, dan mengubah kehidupan dengan meningkatkan orang secara psikologis, spiritual, fisik, dan kognitif. Selain itu juga, Froh, Sefick, & Emmons (Widiastuti, 2018) memaparkan bahwa syukur menghasilkan harapan dan mendorong perilaku prososial pada siswa yang akhirnya menghasilkan keberhasilan akademik yang lebih besar. Kebersyukuran berkaitan dengan emosi positif lainnya berupa peningkatan kesejahteraan dan keberhasilan keseluruhan dalam kehidupan.

Penelitian lain dilakukan oleh Freitas, L. B. L., Pieta, M. A. M. & Tudge, J. R. H (2011) tentang cara mengekspresikan rasa syukur pada remaja dengan melakukan analisis kuantitatif mengenai usia berdasarkan setiap jenis respons. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan rasa syukur seiring bertambahnya usia responden. Froh et al (Croxford, 2011) menunjukkan bahwa menumbuhkan rasa syukur di kalangan anak muda tampaknya efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Beberapa temuan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya di atas, banyak sekali dampak positif dari rasa syukur (*Gratitude*) yang erat kaitannya dengan meningkatkan kesejahteraan individu, termasuk kelompok orang muda atau remaja.

Namun, selain dampak positif yang dipaparkan tersebut, masih banyak permasalahan yang menimpa remaja. Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada masa ini banyak permasalahan yang menimpa remaja. Remaja awal seringkali dikaitkan dengan peningkatan jarak keluarga, gangguan relasional, dan bahkan depresi (Silverberg & Steinberg, 1990). Adapun permasalahan yang terkait dengan kebersyukuran pada remaja yang ditemukan beberapa peneliti. Michael McCullough dan rekannya menemukan bahwa disposisi rasa syukur berhubungan negatif dengan materialisme dan kecemburuan (McCullough et al., 2002), karena kecemburuan dan materialisme melibatkan berketut pada apa yang tidak kita miliki, mereka mungkin bertentangan dengan rasa syukur, membuat orang sulit untuk bersyukur dan iri pada saat yang sama. Suatu penelitian telah mengamati lebih dekat hubungan negatif antara materialisme dan kepuasan hidup, ditemukan bahwa kepuasan hidup yang lebih rendah di antara orang-orang materialistis dapat dijelaskan oleh fakta bahwa mereka melaporkan tingkat syukur yang lebih rendah. Sebagian materialis tinggi akan kurang bahagia karena mereka merasa lebih sulit untuk bersyukur atas apa yang mereka miliki (Allen, 2018). Selain itu, narsisme mungkin merupakan penghambat rasa syukur yang kuat. Dalam satu studi eksperimental, peserta yang mendapat skor lebih tinggi pada Narcissistic Personality Inventory melaporkan merasa kurang bersyukur terhadap pasangannya daripada orang yang kurang narsis. Orang-orang yang narsisme tinggi mungkin bahkan tidak menyadari bahwa hadiah telah terjadi karena mereka percaya mereka berhak atas keuntungan (Allen, 2018).

Studi pendahuluan di SMAN 1 Manonjaya telah dilakukan sebelumnya dan ditemukan beberapa permasalahan yang berhubungan dengan kebersyukuran. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap guru BK, ditemukan banyak permasalahan seperti siswa yang sering bolos sekolah, terlihatnya sikap buruk siswa dalam menghargai teman maupun guru dan kenakalan remaja lainnya. Melalui analisis tugas perkembangan, didapatkan beberapa butir terendah yang berkaitan dengan landasan hidup religius, kematangan hubungan dengan teman sebaya, landasan perilaku etis serta

penerimaan diri dan pengembangannya. Hal tersebut berkaitan dengan permasalahan-permasalahan remaja seperti tidak puas dengan bentuk tubuh, tidak empati kepada teman dan kurangnya menghargai guru.

Namun, selain adanya berbagai permasalahan pada masa ini, perubahan positif maupun negatif dapat terjadi. Cicchetti & Toth (Froh, et., al, 2008) menjelaskan bahwa dalam periode perubahan ini kesempatan hadir untuk hasil negatif, stagnasi, atau pertumbuhan psikologis positif. Variabel-variabel yang mempengaruhi perubahan negatif diantaranya seperti kinerja sekolah yang buruk, kesulitan di rumah dan pengalaman negatif lainnya cenderung menyebabkan lebih banyak gangguan. Sedangkan beberapa hal dapat mempengaruhi perubahan positif, diantaranya pengalaman positif seperti kohesi keluarga, ikatan orangtua dan ikatan yang kuat, dan keberhasilan atau persepsi akademik seperti optimis akan mengurangi gangguan mood dan meningkatkan pengalaman hidup (Froh, et al., 2008). Oleh karena itu, Amerta, Fritz & Lyubomiskri (2016) menunjukkan bahwa emosi positif, terutama rasa syukur, dapat juga berperan dalam memotivasi individu untuk terlibat dalam perilaku positif yang mengarah ke perbaikan diri.

Penelitian rasa syukur dengan remaja sangat dibutuhkan untuk memahami dan mempromosikan spektrum penuh perkembangan anak muda, berkembang menjadi anggota masyarakat yang bahagia, produktif, dan berkontribusi. Piaget (Wicaksono & Susilawati, 2016) mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Kohlberg (Wicaksono & Susilawati, 2016) juga menyatakan remaja berada pada tingkat penalaran moral konvensional yaitu suatu tingkatan dimana remaja mulai mematuhi aturan sosial, menginternalisasi standar dari figure otoritas, berusaha menyenangkan orang lain, dan mempertahankan aturan sosial.

Froh, Yurkewicz & Kashdan (2009) melakukan penelitian yang menghasilkan bahwa remaja yang melaporkan mood bersyukur menunjukkan kesejahteraan subjektif yang lebih besar, optimisme, perilaku prososial, rasa

terima kasih dalam menanggapi bantuan, dan dukungan sosial. Selain itu, Rotkirch (2014) menemukan bahwa *gratitude* berkorelasi dengan tingkat kedekatan personal terhadap teman sebaya maupun saudara bagi remaja. Ia menjelaskan bahwa remaja yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi lebih dapat mengontrol emosi dirinya dalam menghadapi konflik dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat mempererat kedekatan personal dan keterikatan emosional dengan orang lain, terutama pada *peer group*nya.

Intervensi untuk meningkatkan rasa syukur pada remaja sangat diperlukan, terutama di lingkungan sekolah, guna membantu tumbuh kembang remaja secara optimal. Namun, pada kenyataannya, nilai-nilai rasa syukur biasanya hanya dijadikan sebagai misi sekolah, tanpa menerapkannya atau melibatkannya ke dalam kurikulum pembelajaran (Howells, 2012). Beberapa penelitian telah dilakukan dengan menguji coba intervensi dari rasa syukur. Salah satu intervensi yang dinilai efektif untuk meningkatkan rasa syukur adalah menulis Jurnal Rasa Syukur (*Gratitude*) atau biasa disebut dengan “*Counting Blessing*”. Penelitian pertama dilakukan oleh Emmons & McCullough pada tahun 2003. Intervensi pada 192 partisipan dilakukan dengan membagi ke dalam tiga kondisi, yaitu kondisi syukur (*gratitude*), kerepotan (*hasless*) dan kondisi kejadian yang netral (*neutral life event*). Emmons & McCullough meminta partisipan pada kelompok *gratitude* untuk menuliskan lima hal yang mereka syukuri dalam rentang waktu satu minggu. Pada kelompok kerepotan partisipan menuliskan lima hal yang mengganggu mereka dan pada kelompok kondisi yang netral diminta menuliskan kejadian apa saja dalam keseharian partisipan. Hasil dari intervensi ini menunjukkan bahwa ketika fokus secara sadar pada berkat mungkin dapat memiliki manfaat emosional dan interpersonal. Intervensi selama 6 minggu dikaitkan dengan penilaian yang lebih positif dan optimis tentang kehidupan seseorang, lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk berolahraga, dan lebih sedikit gejala fisik yang dilaporkan.

Penelitian kedua dilakukan oleh Jeffrey J. Froh pada tahun 2008. Penerapan intervensi *Gratitude Journal* yang dilakukan Froh merupakan pengembangan dari intervensi yang dilakukan oleh Emmons sebelumnya. Namun, pada penelitiannya,

Froh memfokuskan meneliti usia remaja. Jika intervensi sebelumnya dilakukan selama 6 minggu dengan penilaian mingguan, Froh mengubahnya menjadi 2 minggu dan 3 minggu tindak lanjut setelah intervensi dengan penilaian harian. Menurut Froh, penilaian harian akan menghasilkan efek yang lebih kuat daripada penilaian mingguan. Hasil penelitian yang diujikan pada 221 partisipan ini menunjukkan bahwa menghitung berkat dikaitkan dengan peningkatan rasa syukur yang dilaporkan sendiri, optimisme, kepuasan hidup, dan penurunan pengaruh negatif.

Menulis Jurnal Rasa Syukur telah direkomendasikan penelitian-penelitian barat dengan asumsi bahwa jika individu menuliskan kebaikan yang mereka dapatkan setiap hari, maka akan memfokuskan individu pada hal yang baik atau positif daripada berpikir tentang hal yang negative (Froh dkk., 2008). Hal ini oleh Lyubomirsky, Sheldon, dan Schkade (Martinez-Marti, dkk, 2010) yang merekomendasikan untuk terus terlibat dalam kegiatan yang menghasilkan kebahagiaan untuk menjaga tingkat kebahagiaan tetap tinggi.

Melihat hal tersebut, guna menumbuhkan dan meningkatkan rasa syukur syukur yang lebih luas bagi remaja, sebelum memberikan intervensi untuk meningkatkannya, sebagai tahap awal peneliti ingin memotret secara keseluruhan gambaran rasa syukur pada remaja dengan menggunakan alat ukur yang sesuai dengan kultur budaya di Indonesia.

B. Identifikasi Masalah

Penelitian sebelumnya telah menemukan manfaat dari rasa syukur bagi kesejahteraan kehidupan individu baik secara fisik maupun psikologis. Namun, intervensi rasa syukur khususnya di lingkungan pendidikan masih kurang diperhatikan. Menurut Howells (2012) melihat manfaat yang dihasilkan dari rasa syukur bagi siswa khususnya di lingkungan pendidikan, namun, masih sulit dan sangat jarang bagi sebagian besar pendidikan umum untuk membuat hubungan antara rasa syukur dan pengajaran dan pembelajaran pedagogi. Siswa remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Manonjaya berdasarkan studi pendahuluan dari hasil ITP menunjukkan tingkat yang rendah pada butir bersyukur dan menghargai orang lain.

Melihat hal itu, masih belum adanya layanan yang diberikan untuk meningkatkan rasa syukur tersebut.

C. Rumusan Masalah

Setelah diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seperti apa gambaran rasa syukur (*Gratitude*) pada siswa remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Manonjaya?
2. Seperti apa gambaran rasa syukur (*Gratitude*) dilihat dari perbedaan jenis kelamin pada siswa remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Manonjaya?
3. Seperti apa rumusan layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik menulis jurnal untuk meningkatkan rasa syukur?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran umum rasa syukur (*gratitude*) pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Manonjaya. Selain itu, adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran umum rasa syukur pada remaja kelas XI SMA Negeri 1 Manonjaya
2. Mengetahui gambaran rasa syukur jika dilihat dari perbedaan gender pada siswa remaja kelas XI SMA Negeri 1 Manonjaya
3. Membuat rancangan layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik menulis jurnal untuk meningkatkan rasa syukur.

E. Manfaat Penelitian

1. Memberikan pemahaman mengenai teori rasa syukur (*Gratitude*)
2. Mengetahui kondisi secara umum rasa syukur khususnya pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Manonjaya
3. Mengetahui rancangan intervensi untuk meningkatkan rasa syukur menggunakan teknik menulis jurnal melalui layanan bimbingan klasikal

F. Sistematika Penulisan

1. Bab 1 Pendahuluan

Merupakan bab yang menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan serta sistematika penulisan

2. Bab II Kajian Pustaka

Merupakan bab yang menjelaskan konsep teori yang akan dikaji

3. Bab III Metode Penelitian

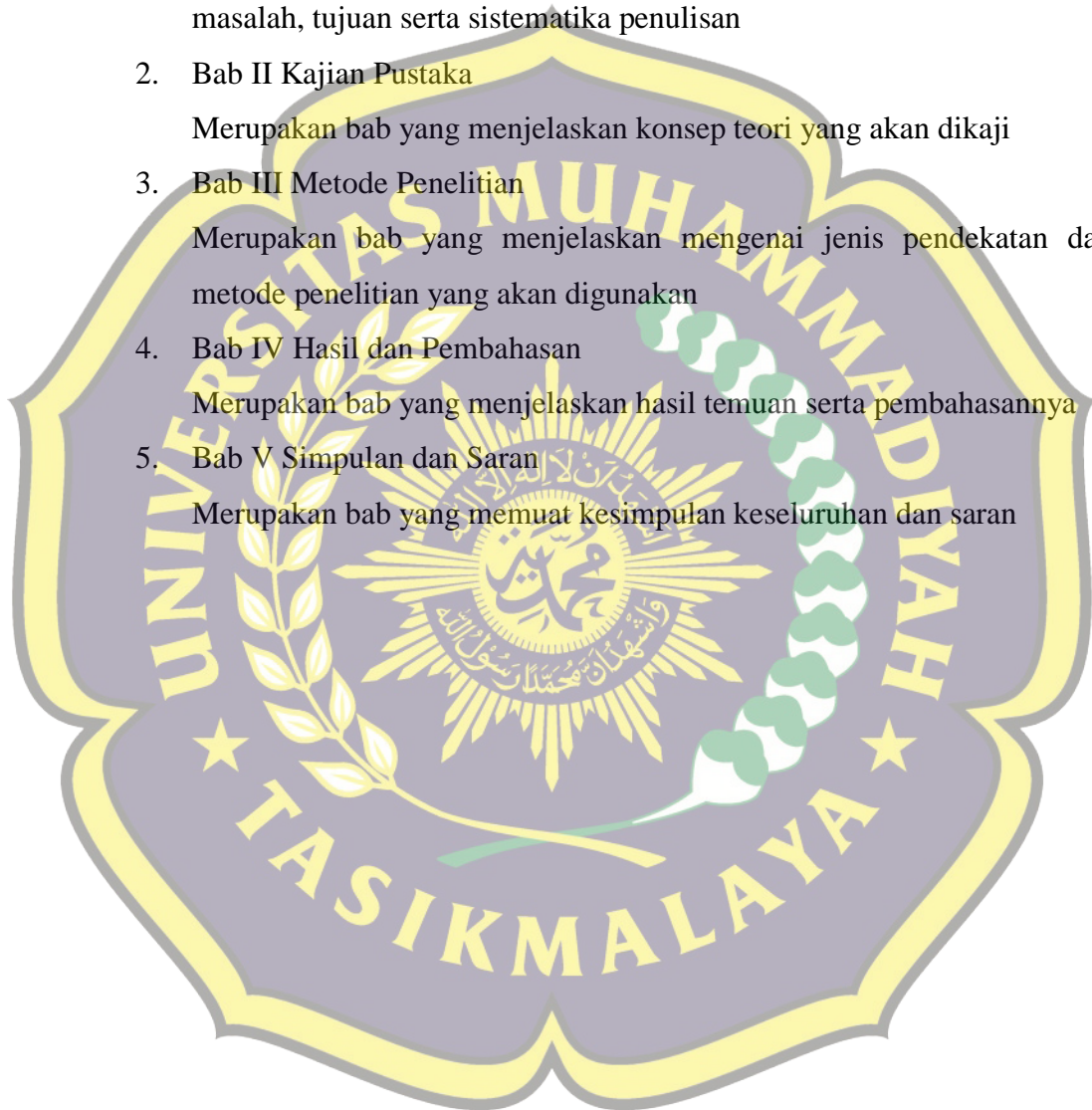
Merupakan bab yang menjelaskan mengenai jenis pendekatan dan metode penelitian yang akan digunakan

4. Bab IV Hasil dan Pembahasan

Merupakan bab yang menjelaskan hasil temuan serta pembahasannya

5. Bab V Simpulan dan Saran

Merupakan bab yang memuat kesimpulan keseluruhan dan saran



UMTAS