

BAB I

PENDAHULUAN

Bagian bab ini disajikan uraian tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

1.1. Latar Belakang Penelitian

Rasa syukur merupakan bagian yang mendasar dan penting bagi kehidupan manusia. Rasa syukur juga merupakan inti dari pengalaman spiritual dan religius bagi sebagian umat beragama (Emmons, R. A., & Shelton, 2002). Selain itu, Rasa syukur merupakan salah satu kajian dalam psikologi positif yang menempatkannya sebagai kekuatan karakter dan emosi positif yang bertujuan untuk mengubah dan membentuk perilaku manusia menjadi positif dan mencapai kebahagiaan hidup (Lickona, 1992; Peterson & Seligman, 2004; Wakins et al., 2003). Dalam kehidupan sehari-hari, rasa syukur merupakan kata yang mudah diucapkan, tetapi sulit untuk dilakukan. Usaha untuk mensyukuri nikmat, terkadang individu masih selalu berkeluh kesah, putus asa, bahkan sampai menyalahkan tuhan (Kurniawan, 2016; Afandi., et al., 2021; Takdir, 2019).

Rasa syukur muncul ketika individu merasakan keuntungan dan manfaat nyata yang diterima baik secara personal atau transpersonal dari Tuhan dan kehidupan sehingga membuatnya lebih sering berterimakasih atas situasi hidup yang dialaminya (Allen, 2018; McCullough et al., 2002). Emmons & McCullough (2004) mendefinisikan rasa syukur sebagai sebuah emosi, yang didefinisikan sebagai perasaan menyenangkan karena menerima sesuatu, diarahkan kepada selain dirinya, baik kepada manusia, atau kepada selain manusia seperti Tuhan, alam semesta ataupun kehidupan. Kata syukur dalam pandangan islam khususnya dalam al-quran yang disebutkan sebanyak 75 kali mempunyai makna pujian atas kebaikan atau ucapan terima kasih, menampakkan nikmat allah ke permukaan yang mencakup ungkapan hati, lisan dan perbuatan (Afandi et al.,

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

2021). Seperti dalam QS Ibrahim ayat 7 dan QS Al-Baqarah Ayat 152 yang menjelaskan: Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat. (QS. Ibrahim: 7) Serta menjelaskan ”Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku” (QS. Al-Baqarah: 152). Memaknai dari kedua ayat tersebut bahwa dalam agama islam memandang penting dan merupakan perintah untuk senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT (Tuhan) dan rasa syukur itu merupakan hal yang harus dilakukan sebagai manusia. Olehnya itu, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah rasa terima kasih yang dialami seseorang karena mendapatkan kenikmatan dan manfaat dari Tuhan, alam semesta, dan manusia.

Apabila dilihat dari aspek pribadi, masih banyak remaja yang merasa belum puas dengan dirinya, kurang menghargai potensi diri, kurang konsisten menyadari hidup telah adil dan memiliki banyak anugerah, kurang konsisten dalam memandang rutinitas harian secara positif, mudah mengeluh dan bosan dengan aktivitas sehari-hari, dan kurang menyadari keindahan alam sekitar (Marsela, 2018). Situasi remaja seperti ini disebut sedang mengalami kehampaan eksistensial, kurang puas dengan pencapaian yang diraihny yang disebabkan kurang rasa syukur (Takdir, 2018). Lebih lanjut, kurangnya rasa syukur membuat remaja tidak tenang, kurang puas terhadap kenikmatan yang diterima sehingga ikut menjadi penyebab kondisi stres (Aziz dkk, 2017). Kondisi remaja dengan rasa syukur rendah berdampak juga pada kehidupan sosial dan akademik di sekolahnya, sehingga upaya untuk meningkatkan rasa syukur perlu dilakukan sejak usia remaja untuk meminimalisir terjadinya hambatan perkembangan yang dapat terjadi pada rentang usia selanjutnya.

Remaja dengan tingkat rasa syukur rendah dapat mengalami gangguan mood depresi yang berdampak pada hilangnya minat, berkurangnya energi, kehilangan konsentrasi, munculnya rasa bersalah atau rasa tidak berguna, bahkan dapat memunculkan perbuatan membahayakan dirinya sendiri (Kaufman & Sternberg,

2019; Kleiman et al., 2013; Li et al., 2012; White et al., 2017). Remaja yang kurang rasa syukur rentan mengalami kegelisahan dan ketidakpuasan dalam mencapai target kehidupan seperti memikirkan hal-hal buruk yang berpeluang menjadi ancaman kesuksesan, banyak mengeluh, pengetahuan agama yang rendah, narcissism (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Selain itu, ciri mendasar remaja yang memiliki rasa syukur rendah yaitu tidak terampil dalam mengelola emosi positif dan cenderung menampilkan emosi negatif. Rasa syukur yang rendah cenderung menimbulkan emosi negatif yang ditandai dengan gejala kecemasan, dan gejala depresi (Emmons & McCullough, 2004; Tsang, J., 2007).

Kurangnya penerimaan dan minimnya toleransi yang dimiliki remaja terhadap tantangan dan permasalahan hidup yang dihadapi berdampak pada rendahnya rasa syukur yang dimiliki sehingga membuat mereka merasa berada pada kondisi ketidakpuasan atas segala pencapaian dan keadaan hidupnya (Bono et al., 2012). Remaja dengan tingkat rasa syukur rendah memiliki kecenderungan mengalami kecemasan, sifat iri, stress, bahkan lebih buruknya bisa memicu individu mengalami depresi yang dapat menjadi prediktor munculnya perilaku bunuh diri (White et al., 2017). Fenomena rendahnya rasa syukur remaja dapat terlihat dari kondisi remaja yang rentan mengalami gangguan mood seperti stress dan depresi dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

Hasil studi pendahuluan di SMAN 2 Tangerang pada bulan Februari 2023 dengan menyebarkan instrument inventori tugas perkembangan (ITP) terhadap 45 siswa menunjukkan sebanyak 13 peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase 28,9%, sebanyak 6 peserta didik berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 13,3%, dan sebanyak 26 peserta didik berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 57,8%. Peserta didik yang berada pada kategori tinggi seperti merasa cukup atas pencapaian yang telah dicapai, tidak mengeluh atas yang dialaminya, tidak melupakan orang lain yang berkontribusi bagi dirinya, menyadari nikmat/anugrah yang dirasakan dan senantiasa berterima kasih atas hal baik maupun kurang baik yang ia dapatkan kepada Tuhan dan manusia. Selain itu, peserta didik dengan kategori sedang seperti

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

kurang merasa cukup dengan pencapaian atau prestasi yang dimiliki, kurang konsisten menyadari bahwa hidup telah adil dan memiliki banyak anugerah, kurang konsisten memandang positif rutinitas harian, mudah mengeluh dan bosan dengan aktivitas sehari-hari, kurang menyadari keindahan alam sekitar, sering mengabaikan kebaikan orang lain, cenderung melupakan kebaikan orang lain dan jarang mengungkapkan kebaikan orang lain yang bermanfaat bagi diri. Kemudian bagi peserta didik yang rendah selalu menguloh dan menyalahkan diri, orang lain dan Tuhan, tidak merasa cukup dengan apa yang ia capai, menghitung-hitung perbuatan/perilaku yang ia dapat dari orang lain dan iri terhadap pencapai orang lain.

Hasil studi pendahuluan di perkuat oleh hasil riset yang dilakukan tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia terhadap remaja usia 16-24 tahun menunjukkan sebanyak 95,4% menyatakan mereka pernah mengalami kecemasan dan 88% pernah mengalami depresi, bahkan sebagian dari mereka berakhir dengan menyakiti diri sendiri dengan prevalensi sebanyak 51,4% hingga keinginan mengakhiri hidup sebanyak 57,8% (Kaligis et al., 2021).

Berdasarkan pernyataan diatas, penting untuk melakukan program yang dapat mengembangkan rasa syukur pada remaja. Beberapa penelitian menjelaskan pentingnya rasa syukur salah satunya, penelitian yang dilakukan Lambert et al. (2009) menunjukkan terdapat hubungan antara rasa syukur dengan *sense of coherence* yang didalamnya mengandung unsur adanya kepuasan hidup, kebahagiaan, dan *social desirability* (sifat yang disukai sosial). Beberapa penelitian lainnya juga menjelaskan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi dapat dikaitkan dengan rasa kesejahteraan, integrasi sosial yang lebih kuat, tingkat depresi yang lebih rendah, dan aktivitas sekolah yang lebih baik (Chaplin et al., 2018; Portocarrero et al., 2020; Wilson, 2016; Wood et al., 2010).

Remaja yang memiliki rasa syukur tinggi akan memiliki perasaan puas dengan hidup yang dijalannya, lebih mengapresiasi kontribusi orang lain dalam kesejahteraan hidup, serta memiliki kecenderungan untuk lebih menghargai kesenangan sederhana (*simple pleasure*) (Syropoulos et al., 2020; Wood et al., 2010). Penelitian yang dilakukan Wilson (2016) menunjukkan rasa syukur

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

memiliki kekuatan menyembuhkan, memperkuat, dan mengubah kehidupan secara psikologis, spiritual, sosial, dan kognitif yang akhirnya dapat menghasilkan keberhasilan akademik yang lebih besar. Rotkirch et al. (2014) dalam penelitiannya juga menunjukkan remaja yang memiliki rasa syukur tinggi memiliki kontrol yang lebih baik atas emosinya ketika menghadapi konflik lingkungan yang dapat memperkuat keintiman pribadi dan ikatan emosional mereka dengan orang lain, terutama dengan teman sebayanya. Penelitian tersebut menegaskan rasa syukur pada masa remaja dapat menjadi sumber daya emosional yang penting untuk mempromosikan stabilitas sosial yang dapat berdampak juga pada keberhasilan akademik yang lebih baik, sehingga peran bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk memahami dan membantu remaja dalam meningkatkan rasa syukurnya.

Individu yang memiliki rasa syukur yang baik cenderung berakhlak mulia, mandiri, kreatif, berwawasan luas, dan berperilaku prososial. Efek positif dari rasa syukur ini merupakan salah satu yang ingin dicapai dalam kurikulum merdeka yaitu menciptakan peserta didik atau remaja yang berdasarkan indikator profile pelajar pancasila seperti beriman bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, bergotong royong, kreatif, bernalar kritis dan mandiri (Sufyadi et al, 2021; Santoso et al, 2023). Rasa syukur juga memberikan dampak positif pada perkembangan pribadi, sosial, dan kesejahteraan. Pengembangan rasa syukur secara konsisten terhadap siswa membuktikan bahwa rasa syukur berperan dalam membantu siswa untuk lebih nyaman, termotivasi dan tidak stres selama di sekolah (Froh dkk, 2008). Dalam aspek pengembangan pribadi, bersyukur membantu remaja untuk menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi, karena menyadari dia banyak mendapatkan kebaikan dari Sang Pencipta sehingga membuatnya mampu melihat sisi positif dan termotivasi untuk berlaku baik (Watkins, 2014). Remaja yang memiliki rasa syukur tinggi lebih dapat mengontrol emosi dalam menghadapi konflik dengan lingkungan sekitar sehingga mempererat kedekatan personal dan keterikatan emosional dengan oranglain (Rotkirch, 2014). Rasa syukur yang

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

dilakukan dengan benar membuat sikap batin yang positif dan nilai-nilai spiritual sehingga tercapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup (Afandi et al., 2021). Rasa syukur juga mendorong munculnya sikap tawakkal, sifat dermawan dan sikap qanaah (Asrifin, 2013; Afandi et al., 2021).

Kecenderungan rasa syukur individu dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya aspek kepribadian (psikologis); aspek intensionalitas, biaya dan nilai bantuan; aspek pendidikan; usia; gender; agama; dan spiritual (McCullough, dkk, 2004; Afandi., et al., 2021). Banyak pengaruh positif dari rasa syukur dalam membantu tercapainya tugas perkembangan remaja, rasa syukur perlu diterapkan dalam pelayanan bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang pribadi. Beberapa penelitian dalam mengembangkan rasa syukur berdasarkan layanan bimbingan dan konseling. Seperti Garnika (2023) melakukan bimbingan kelompok dengan menggunakan intervensi psikologi positif untuk mengembangkan rasa syukur yang mana hasilnya menjelaskan bahwa bimbingan tersebut dapat mengembangkan rasa syukur. Lebih lanjut, penelitian Savitri (2021) juga melakukan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa yang mana hasilnya juga menunjukkan dapat memberi pengaruh dalam mengembangkan rasa syukur peserta didik walaupun tidak besar. Beberapa penelitian menunjukkan dalam meningkatkan dan mengembangkan rasa syukur banyak menggunakan layanan bimbingan kelompok dan layanan tersebut salah satu dari layanan dalam bimbingan pribadi. Namun pada penelitian ini, peneliti bermaksud menggunakan layanan bimbingan pribadi dengan strategi layanan bimbingan klasikal.

Bidang pribadi hal yang menjadi bagian penting untuk dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling. Karena tujuan dari pelayanan bimbingan dan konseling adalah mengembangkan potensi-potensi positif individu sehingga dapat berfungsi secara penuh dan bermanfaat untuk lingkungannya (Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Konseling SMA, 2016). Potensi positif tersebut salah satunya yaitu rasa syukur. Rasa syukur membuat individu bijaksana dan bahagia dengan dirinya, dan mampu mengapresiasi keadaan dan orang lain dengan sudut pandang positif (Emmons & Mc Cullough, 2004).

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

Program layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan perlu dilakukan untuk membantu meningkatkan rasa syukur agar peserta didik dapat menerima keadaan hidupnya. Pada dasarnya, proses layanan bimbingan telah berubah dari perspektif yang berorientasi pada masalah menjadi berorientasi pada kekuatan (Gysbers & Henderson, 2012). Upaya bantuan yang dapat di berikan untuk mengembangkan rasa syukur sebagai bagian dari kekuatan karakter dapat diberikan melalui strategi layanan bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi membantu individu dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi dalam memantapkan dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya (Yusuf & Nurihsan, 2005). Sejalan dengan itu, melalui layanan bimbingan pribadi, maka membantu individu untuk memperoleh pemahaman terhadap dirinya (Holly & Kevin, 2002).

Berdasarkan penjelasan di atas, rasa syukur sangatlah penting dimiliki peserta didik, oleh karna itu peneliti bermaksud untuk mengkaji “Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik” khusus nya di SMAN 2 Kota Tangerang.

1.2. Identifikasi Masalah dan Rumusan Masalah Penelitian

Rasa syukur sebagai kekuatan karakter termasuk kedalam kompetensi kemandirian individu yang perlu di kembangkan untuk mendorong individu merasa, berfikir dan bertindak secara positif dalam menghadapi orang lain atau keadaan, dan mendorong kesejahteraan dirinya (Emmons & McCullough, 2004). Rasa yukur dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya aspek kepribadian (psikologis); aspek intensionalitas, biaya dan nilai bantuan; aspek pendidikan; usia; gender; agama; dan spiritual (McCullough, et al., 2004; Afandi., et al., 2021).

Individu yang memiliki tingkat rasa syukur tinggi memungkinkan untuk memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan lebih luas, sehingga dapat menganggap hidup yang dijalani adalah sebuah anugerah (Peterson & Seligman, 2004). Rasa syukur memberikan dampak positif pada perkembangan pribadi, sosial, dan kesejahteraan. Penting bagi konselor untuk membantu remaja khususnya peserta didik dalam mengembangkan rasa syukurnya agar segala bentuk

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

permasalahan hidup yang dialami tidak membuatnya merasa bingung, tertekan dan putus asa (Peterson & Seligman, 2004).

Pengembangan rasa syukur secara konsisten terhadap peserta didik membuktikan bahwa rasa syukur berperan dalam membantu peserta didik untuk lebih nyaman, termotivasi dan tidak stres selama di sekolah (Froh dkk, 2008). Dalam aspek pengembangan pribadi, rasa syukur membantu remaja untuk menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi, karena menyadari ia banyak mendapatkan kebaikan dari Sang Pencipta sehingga membuatnya mampu melihat sisi positif dan termotivasi untuk berlaku baik (Watkins, 2014). Remaja yang memiliki rasa syukur tinggi lebih dapat mengontrol emosi dalam menghadapi konflik dengan lingkungan sekitar sehingga mempererat kedekatan personal dan keterikatan emosional dengan oranglain (Rotkirch, 2014).

Apabila dilihat dari aspek pribadi, masih banyak remaja yang merasa belum puas dengan dirinya, kurang menghargai potensi diri, kurang konsisten menyadari hidup telah adil dan memiliki banyak anugerah, kurang konsisten dalam memandang rutinitas harian secara positif, mudah mengeluh dan bosan dengan aktivitas sehari-hari, dan kurang menyadari keindahan alam sekitar (Marsela, 2018). Lebih lanjut, kurangnya rasa syukur membuat seseorang tidak tenang, kurang puas terhadap kenikmatan yang diterima sehingga ikut menjadi penyebab kondisi stres (Aziz dkk, 2017). Olehnya itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat ditempuh melalui layanan pendidikan di sekolah khususnya melalui peran guru bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan rasa syukur peserta didik.

Melalui bimbingan pribadi dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi dalam memantapkan dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya (Yusuf & Nurihsan, 2005). Sejalan dengan itu, melalui layanan bimbingan pribadi, maka membantu individu untuk memperoleh pemahaman terhadap dirinya (Holly & Kevin, 2002). Bimbingan pribadi membantu individu untuk memahami diri dan menerima diri dan lingkungan sehingga dapat mensyukuri segala hal yang ada pada dirinya.

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di paparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dapat mengembangkan rasa syukur peserta didik?”. Adapun secara khusus rumusan masalah penelitian dapat dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa gambaran rasa syukur peserta didik SMAN 2 Kota Tangerang?
2. Seperti apa rancangan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dalam mengembangkan rasa syukur peserta didik SMAN 2 Kota Tangerang?
3. Apakah bimbingan pribadi berbasis psikologi positif efektif untuk mengembangkan rasa syukur peserta didik SMAN 2 Kota Tangerang?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menguji keefektifan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dalam mengembangkan rasa syukur peserta didik.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat diharapkan memberikan manfaat teoretis dan praktis sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian dapat menambah wawasan keilmuan dan penelitian dalam bimbingan dan konseling khususnya bimbingan pribadi berbasis psikologi positif efektif untuk mengembangkan rasa syukur peserta didik di tingkat sekolah menengah atas.

1.4.2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitian, yaitu sebagai berikut.

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor, penelitian diharapkan dapat dijadikan pertimbangan sebagai upaya mengembangkan syukur bagi remaja khususnya peserta didik.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan referensi atau sumber kajian untuk penelitian-penelitian selanjutnya.