

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gratitude merupakan sebuah gaya hidup yang tertinggal oleh zaman di kehidupan modern. *Gratitude* juga merupakan emosi dan nilai yang di kesampingkan dalam psikologi (Emmons, 2004). Tidak ada batasan usia bagi individu yang harus memiliki *gratitude*, karena hendaknya *gratitude* dimiliki oleh setiap individu pada setiap jenjang usia, tidak terkecuali jenjang anak dan remaja (Tian, 2015; Froh, 2010, Killen & Ann; 2015). Peterson dan Seligman (2004) mengatakan salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *gratitude*. Cicero (1851; dalam Emmons, 2004) juga mengatakan *gratitude* bukan hanya keutamaan yang paling besar, tetapi merupakan induk dari seluruh keutamaan. *Gratitude* dapat diartikan sebagai perasaan riang gembira dalam menerima dan mendapatkan pemberian dari individu lain, dari keadaan, dan dari Tuhan (Peterson, 2004).

Remaja merupakan salah satu penerima dari segala pemberian dari individu lain, dari keadaan, dan dari Tuhan, yang akan merespon setiap pemberian. Menurut Emmons (2004) ada dua kategori respon terhadap pemberian yang dapat muncul, yaitu *gratitude* yang salah satu contoh sederhananya dapat dilihat dengan ucapan terima kasih dan *ingratitude* yang salah satu contohnya dapat dilihat dari ucapan mengeluh. Schwarz (dalam Emmons, 2010) menyebutkan *ingratitude* itu memunculkan kedengkian, banyak berkeluh kesah, dan memunculkan banyak hal negatif. Individu yang *ingratitude* hanya terfokus pada yang tidak dimiliki, dan membandingkan dengan yang dimiliki dengan apa yang dimiliki oleh individu lain, sehingga individu yang *ingratitude* akan terasing dari lingkungan sosial. Dua kategori respon ini didasarkan pada kemampuan individu dalam mengenali dan mengakui pemberian individu lain, keadaan, dan Tuhan. Selain itu, Menurut Emmons (2007) individu yang *ingratitude* cenderung tidak menyukai kebaikan yang diterima dari individu lain dan berpikiran sempit dalam menyikapi kebaikan yang di terimanya. Individu yang *ingratitude* akan

menyikapi kebaikan dengan cemoohan, caci maki, dan kemarahan. Oleh karena itu *gratitude* dapat dijadikan sebagai pondasi untuk membantu individu lain, karena adanya *sense* terhadap individu lain untuk berbuat baik.

Sikap *ingratitude* remaja dapat dilihat pada empat kasus berikut: Pertama, saat siswa mengeluhkan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling dikarenakan seringnya mereka mengerjakan tugas di sekolah dan dimarahi oleh guru mata pelajaran (Khofifah, dkk, 2013). Kedua, dilihat saat siswa mengeluhkan kurangnya waktu belajar yang mereka miliki, meski sebenarnya mereka bukan kekurangan waktu tetapi cara pengaturan waktulah yang tidak tepat (Syafni, dkk, 2013). Ketiga, siswa yang mengeluh ketika mengerjakan soal ujian untuk kedua kalinya dan kemudian mengatakan soal tersebut sulit untuk dijawab (Maidiyah & Zulisna, 2013). Keempat, ada bahwa banyak peserta SMP yang mengeluh dikarenakan sering mengalami kesulitan dalam memahami soal-soal matematika sehingga siswa seringkali melakukan kesalahan dalam menyelesaikan soal-soal yang diberikan (Kurniawan, 2007). Sementara *gratitude* dapat dilihat pada empat kasus berikut: Pertama, siswa di salah satu sekolah menengah pertama yang berterima kasih kepada Tuhan dengan mengucapkan "saya bersyukur" atas prestasi yang dicapainya saat ia mendapatkan nilai tertinggi ujian nasional se-Indonesia, kasus ini diberitakan oleh Metronews, Kamis (11/06/2015). Kedua, siswa di salah satu sekolah menengah di kota Bandung melakukan aksi sujud syukur ketika mengetahui bahwa Ujian Nasional tidak lagi menjadi standar kelulusan, kasus ini diberitakan Antaranews, Rabu (28/01/2015). Ketiga, siswa di sekolah menengah pertama yang mewakili sekolahnya pada pentas seni di Singapura merasa bersyukur dengan berkata "*kita sangat bersyukur bisa terpilih tampil di even ini. Kita mohon doa masyarakat Babel agar bisa tampil maksimal di Singapura*" selain itu, mereka bersyukur karena terpilih untuk mewakili Indonesia dan sekolahnya, kasus ini diberitakan oleh Tribunnews, Selasa (20/10/2015). Keempat, siswa MTsN Kota Tangerang Selatan yang bersyukur karena timnya telah memenangkan perlombaan jurnalistik dan mengatakan "*Kami bersyukur sekali menjadi juara dua dan mendapatkan medali perak. Karena pada awalnya kami tidak begitu yakin, terlebih pada*

pembuatan bulletin. Kami lihat banyak sekali desain yang bagus-bagus dari sekolah yang lain”, kasus ini diberitakan oleh Tempo, Kamis (05/11/2015).

Gratitude dan *ingratitude* pada siswa di SMPN 29 Bandung saat studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan mewawancari guru BK mendapatkan hasil bahwa kecenderungan *gratitude* yang terjadi sangat beragam, hal ini dapat dilihat dari beberapa hal ada siswa yang menyadari apa yang didupatkannya merupakan kontribusi dari individu lain dan ada pula yang tidak menyadarinya, ada siswa yang tidak mengeluh terhadap tugas sekolah dan ada pula yang mengeluh, ada siswa yang bersyukur dengan tidak lupa beribadah dan pula yang tidak, ada siswa yang menikmati hal sederhana yang dimilikinya dan ada pula yang tidak, dan terakhir ada siswa yang mengapresiasi apa yang individu lain lakukan kepadanya dan ada yang tidak. Sementara fenomena yang terlihat secara langsung oleh peneliti dua diantaranya seperti banyaknya kasus pencurian yang menunjukkan sikap tidak bersyukur kepada pemberian Tuhan dan kasus siswa yang mengeluh dengan mengatakan bahwa saat individu tuanya berdoa kepada Tuhan sekalipun tidak memiliki rezeki yang banyak.

Berbagai fenomena yang telah dikemukakan diatas menunjukkan dua respon terhadap kejadian atau pemberian Tuhan dimana saat berada dalam kondisi atau pemberian hal yang baik individu akan merespon dengan bersyukur dan jika berada dalam kondisi atau pemberian hal yang buruk akan merespon dengan mengeluh. Berbeda dengan yang dikemukakan oleh Peterson (2004) indikator individu yang memiliki *gratitude* yaitu mengapresiasi setiap hal yang terjadi didalam hidupnya, menganggap hidup bukan suatu beban, pencapaian yang didapatkan karena bantuan individu lain, dan apapun yang terjadi harus tetap bersyukur. McCullough (2006) juga menjelaskan bekerja keras untuk mengejar materi atau kenikmatan dunia akan berdampak pada ketidakbahagiaan dan beresiko akan mudah mengalami gangguan mental. Kebiasaan untuk mengejar materi saja ataupun berlebihan dapat dikurangi dengan adanya *gratitude* pada diri seseindividu, karena menjadi individu yang bersyukur membantu seseindividu menjadi bahagia.

Di samping itu, pentingnya memiliki *gratitude* dapat dilihat berbagai penelitian yang memperoleh hasil bahwa *gratitude* memiliki pengaruh dalam meningkatkan *subjective wellbeing*, *humility*, *motivation*, *fairness*, *loyalty*, dan banyak hal lainnya (Kruse, 2014; Froh, dkk., 2010; Xia & Kukar, 2013; Killen & Ann, 2015; Tulbure, 2015). Snyder (2002) mengatakan bahwa

...Following a similar format, these popular books generally consist of reflections on the value of gratefulness, along with strategies for cultivating an attitude of gratitude. The essential message of these volumes is that a life oriented around gratefulness is the panacea for insatiable yearnings and life's ills. Grateful responses to life can lead to peace of mind, happiness, physical health, and deeper, more satisfying personal relationships. (hlm. 178)

Respon *gratitude* dapat menjadikan individu untuk lebih memiliki pemikiran yang tenang, bahagia, fisik yang sehat, dan kepuasan hubungan personal. Selain itu, Kruse (2006, hlm. 178) mengatakan pada penelitiannya bahwa *“feeling grateful toward God may indeed have an effect on the body”* merasa bersyukur atau *gratitude* kepada Tuhan memiliki pengaruh kepada tubuh. Pentingnya individu untuk memiliki *gratitude* juga diajarkan oleh seluruh agama didunia (Kruse, 2006, hlm. 165). Hal ini senada dengan pernyataan Carmen & Streng (1989 dalam Emmons & McCullough, 2003) yang mengatakan *gratitude* merupakan hal yang dianggap memiliki nilai yang tinggi dalam berbagai ajaran agama.

Paradigma bimbingan dan konseling yang berfokus masalah telah melupakan betapa pentingnya pengembangan sikap siswa pada bidang psikologis positif seperti *gratitude*. Hal ini menyebabkan *gratitude* belum pernah dijadikan layanan utuh program bimbingan dan konseling disekolah, maka hendaknya penanaman *gratitude* dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan terlebih dahulu mengetahui kecenderungan *gratitude* dari siswa. Hal ini dikarenakan Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah mendukung secara hukum program bimbingan dan konseling di sekolah menengah dimana tujuan dari bimbingan dan konseling telah dinyatakan pada lampiran Permendikbud:

tujuan umum layanan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa/konseli agar dapat mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupannya serta menjalankan tugas-tugas perkembangannya yang mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, karir secara utuh dan optimal. Tujuan khusus layanan bimbingan dan konseling adalah membantu konseli agar mampu: (1) memahami dan menerima diri dan lingkungannya; (2) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir dan kehidupannya di masa yang akan datang; (3) mengembangkan potensinya seoptimal mungkin; (4) menyesuaikan diri dengan lingkungannya; (5) mengatasi hambatan atau kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya dan (6) mengaktualisasikan dirinya secara bertanggung jawab.

Ketika penelitian selesai dilakukan maka hasilnya dapat diterapkan oleh pihak sekolah dalam hal ini guru Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkannya menjadi program utuh.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Fenomena siswa di sekolah menengah pertama yang mengeluh terhadap kejadian dan pemberian Tuhan pada uraian kasus yang dikemukakan pada latar belakang disebabkan kurangnya *gratitude* (Kruse, 2006; Khofifah, dkk., 2013; Syafni, dkk., 2013; Maidiyah & Zulisna, 2013). Hal ini diperkuat oleh Peterson (2004) yang mengatakan salah satu indikator individu memiliki *gratitude* dapat dilihat saat ia dapat mengapresiasi setiap hal yang terjadi pada kehidupannya. Penelitian lain mengungkapkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh pada hubungan antar individu, stres pada kehidupan, kepuasan sekolah pada anak, identitas diri pada remaja, dan penyelesaian krisis pada individu dewasa dengan hasil kebijaksanaan (Tian, 2015; Froh, 2010, Killen & Ann; 2015; Kruse, 2006).

Penelitian terdahulu memaparkan kecenderungan *gratitude* pada jenjang usia delapan hingga lima puluh tahun untuk diluar negeri, di Indonesia sendiri belum ada penelitian terhadap siswa usia sekolah dasar dan sekolah menengah pertama, selain itu belum ada hasil penelitian yang digunakan untuk pembuatan program bimbingan dan konseling (Cahyono, 2014; Rohmah, 2013; Putri, 2012; Subandi, dkk., 2010). Kurangnya pemahaman terhadap manfaat dan pentingnya memiliki *gratitude* oleh siswa dan guru menyebabkan terkesampingkannya *gratitude*. Paradigma bimbingan dan konseling yang berfokus masalah telah

melupakan betapa pentingnya pengembangan sikap siswa pada bidang psikologis positif seperti *gratitude*, dan dari penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti di Indonesia belum adanya pengembangan program bimbingan dan konseling untuk memberikan pemahaman pentingnya memiliki *gratitude*.

Dari apa yang telah diungkapkan, dengan demikian masalah yang dapat dirumuskan yaitu belum adanya eksplorasi secara mendalam tentang kecenderungan *gratitude* khususnya pada jenjang remaja seperti yang direkomendasikan penelitian terdahulu (Wang, 2015). Sementara dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan penelitian pada siswa di sekolah menengah pertama kelas VII yang berada pada masa remaja awal (*early adolescence*) yaitu usia antara 11 sampai 13 tahun dimana pada masa ini remaja sering disebut sebagai masa munculkan hal negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat, depresi, dan hal negatif lainnya. Manfaat dari *gratitude* dapat menurunkan sikap negatif tersebut, sehingga hasil penelitian dapat digunakan sebagai pedoman pengembangan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan dan meningkatkan *gratitude* pada siswa.

Berdasarkan rumusan permasalahan diatas, maka penelitian ini dirumuskan dalam pertanyaan penelitian yaitu bagaimana kecenderungan *gratitude* pada siswa kelas VII di sekolah menengah pertama?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi kecenderungan *gratitude* siswa kelas VII di SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan serta referensi khususnya mengenai kecenderungan *gratitude* siswa di sekolah untuk dapat dikembangkan menjadi program bimbingan dan konseling pribadi sosial. Selain itu adapun manfaat secara praktis, yaitu :

- 1) Manfaat dari segi teoritis, sebagai bahan kajian dan pengetahuan yang berhubungan dengan *gratitude*, diharapkan peneliti selanjutnya

mengembangkan hasil penelitian ini dengan melakukan penelitian eksperimen program bimbingan dan konseling terkait *gratitude* ini.

- 2) Manfaat dari segi praktik, penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh konselor untuk dijadikan sebagai dasar pengembangan program baik di SMP Negeri 29 Bandung maupun konselor di sekolah lain.

1.5 Sistematika Organisasi

Sistematika organisasi dalam skripsi ini terdiri atas, Halaman Judul, Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar, Daftar Lampiran, BAB I Pendahuluan, BAB II Kajian Pustaka, BAB III Metode Penelitian, BAB IV Temuan dan Pembahasan, BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, dan Daftar Pustaka.