

BAB I

PENDAHULUAN

Bab 1 merupakan pendahuluan dari keseluruhan rancangan penelitian yang menjelaskan latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, serta sistematika penulisan.

1.1. Latar Belakang Penelitian

Kebersyukuran merupakan hal yang penting dimiliki oleh manusia dalam berkehidupan sehari-hari karena memberikan manfaat positif seperti mampu membangun kualitas hubungan menjadi lebih baik dengan orang lain, meningkatkan interaksi sosial, serta perilaku prososial (Algoe, Fredrickson, & Gable, 2013: hlm. 605; dan Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008a, hlm. 621). Manfaat dari kebersyukuran juga dimaknai oleh Peterson dan Seligman (2004, hlm. 554) sebagai salah satu kekuatan positif dalam diri manusia berupa suatu sikap rasa syukur dan bahagia sebagai respon pemberian, baik itu pemberian yang memberikan keuntungan dari orang lain atau peristiwa dari kehidupan sehari-hari.

Tidak semua manusia dapat mengembangkan *gratitude*. Faktor-faktor seperti dendam dan iri hati (Etchegoyen & Nemas, 2003, hlm. 45), perilaku materialistik (Kasser & Kasser, 2002, hlm 149), dan sikap narsisme (Watkins, dkk, 2003, hlm, 440) menghambat manusia untuk mengembangkan *gratitude*. Beberapa hambatan tersebut cenderung tertanam menjadi kepribadian *narcissistic* serta memunculkan keadaan psikologis negatif seperti marah, depresi, dan kecemasan (Peterson & Seligman, 2004, hlm, 564-567). Farwell & Wohlwend-Lloyd, (1998) menyelidiki hubungan antara narsisme dengan *self-performance* pada mahasiswa. Hasil penelitiannya yaitu narsisme berkorelasi positif dengan prediksi nilai akademik. Artinya, individu yang narsis cenderung melebih-lebihkan nilai serta sering menganggap remeh. Penelitiannya juga dikaitkan dengan *gratitude* yang menghasilkan korelasi negatif. Orang yang mempunyai tingkat narsisme yang tinggi, maka *gratitude* dalam diri individu rendah, sehingga cenderung untuk tidak bersyukur terhadap apa yang dialaminya.

Hasil riset dari Farwell & Wohlwend-Lloyd menjadi kekhawatiran untuk masa depan manusia karena yang membuat manusia bersikap narsis (Cohen, 2006; Fredrickson, 2012; Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Arif 2016). Survey yang dilakukan oleh Brown (2017) terhadap 10.000 partisipan generasi milenial bahwa sebesar 64% Instagram merupakan media untuk narsis kehidupan sehari-hari serta 78% mereka menghapus postingan jika tidak mendapat 'likes' dari orang lain. Artinya, mayoritas manusia tidak sepenuhnya ingin berbagi pengalaman dengan orang lain, namun ingin mendapatkan banyak pujian sebagai *reward* dalam bentuk 'likes'. Sejalan dengan hasil penelitian Arif (2017) bahwa tujuan sikap narsisme yang ingin dicapai dalam aplikasi Instagram yaitu mendapatkan perhatian orang, ingin terlihat eksistensinya, menunjukkan superioritas, serta ingin mendapatkan pujian dari orang lain. Peterson & Seligman (2004, hlm, 564-567) mengemukakan bahwa narsisme sebagai sikap yang lebih mementingkan dirinya sendiri dan mengharapkan bantuan tanpa ada timbal balik kepada orang lain sehingga timbulnya eksploitasi hubungan interpersonal. Jika dibiarkan, sangat berbahaya jika individu memiliki *gratitude* dengan tingkat yang rendah karena berpotensi mengikis munculnya *gratitude* sebagai emosi positif (Cohen, 2006, hlm. 254; Fredrickson, 2009, hlm, 48; Sheldon & Lyubomirsky, 2006, hlm. 73; Arif, 2016, hlm. 71).

Fenomena lain di perguruan tinggi yaitu sering terjadi mahasiswa melakukan bunuh diri dan perilaku negatif lainnya. Desember tahun 2018, dua mahasiswa berasal dari perguruan tinggi negeri di Sumedang ditemukan meninggal akibat bunuh diri (Siswadi, 2018) yang diduga karena kondisi keuangan dan tugas akhir skripsi yang belum selesai. Sebelumnya, pada bulan Juli 2018 dan November 2016, tiga mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi swasta di Bandung ditemukan meninggal akibat bunuh diri (Djumena, 2016; dan Permadi, 2018) yang diduga karena kondisi keluarga yang serba keterbatasan biaya serta banyak mata kuliah yang belum terselesaikan sehingga menjadi tekanan dalam menyelesaikan perkuliahan. Walaupun jumlah tersebut sedikit, namun jika dibiarkan akan terus berimbas pada mahasiswa lainnya sehingga perlu adanya upaya untuk mencegah fenomena serupa tidak terulang kembali.

Riset yang dilakukan oleh Smith, dkk (2014) menunjukkan fakta terkait stres, berat badan, dan depresi sebagai prediktor perilaku bunuh diri pada mahasiswa di Amerika. Survey yang dilakukan ke 4.000 mahasiswa menghasilkan bahwa sebesar 21% mahasiswa mengalami percobaan ingin bunuh diri terkait tekanan akademis, sosial, dan finansial. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa keinginan bunuh diri pada wanita lebih tinggi daripada laki-laki. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Mukharromah (2014) mengenai percobaan bunuh diri pada dua mahasiswi. Dua mahasiswi tersebut melakukan percobaan bunuh diri karena adanya rasa kehilangan, frustrasi, tidak berpikir sistematis, adanya tekanan dari lingkungan sosial sehingga perilaku bunuh diri menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi-emosi negatif.

Kasus percobaan dan pemikiran bunuh diri juga terjadi di Bandung. Pengalaman *Internship* di Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir Universitas Pendidikan Indonesia yang dilaksanakan selama empat bulan terdapat satu mahasiswa dan dua mahasiswi yang melakukan beberapa tindakan bunuh diri. Percobaan bunuh diri tersebut seperti menyakiti tangannya dengan garpu serta minum cairan yang membuat mulut menjadi berbusa. Keadaan tersebut menandakan bahwa diperlukan adanya usaha untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa agar dapat mencegah terjadinya tindakan percobaan bunuh diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lin (2015) pada 814 mahasiswa bahwa *gratitude* berkorelasi negatif dengan ide melakukan bunuh diri. Artinya, semakin tinggi *gratitude*, maka semakin rendah keinginan untuk melakukan bunuh diri. Mahasiswa yang mempunyai *gratitude* tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dan mengurangi ide untuk bunuh diri. Hintikka et al. (2009) dan Zhang et al., (2011) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa tingkat depresi yang lebih rendah dapat mencegah individu terhadap ide bunuh diri (Hintikka et al., 2009; Zhang et al., 2011). *Gratitude* sebagai atribut positif (Wood et al., 2008) dapat mencegah orang dari stres dan depresi, terutama pengalaman hidup yang melibatkan emosi. Selain itu, orang yang bersikap *gratitude* cenderung memandang dunia sebagai tempat yang menyenangkan dan meluangkan waktu untuk fokus pada aspek-aspek positif kehidupan (Adler & Fagley, 2005). Dengan demikian, *gratitude*

adalah aset psikologis yang penting untuk mengurangi kemungkinan terjadinya bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diperoleh data bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi sebesar 13%. Artinya, 6 orang dari 45 mahasiswa memiliki tingkat *gratitude* tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat *gratitude* rendah sebesar 25%. Artinya, 11 orang dari 45 mahasiswa memiliki tingkat *gratitude* rendah. Jika dilihat komponennya, tingkat *gratitude* pada mahasiswa berada dalam kategori sedang pada tiap komponen yang meliputi *sense of appreciation* sebesar 47%, *sense of abundance* sebesar 49%, dan *disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation* sebesar 62%. Dengan demikian, mahasiswa membutuhkan upaya untuk meningkatkan tingkat *gratitude*.

Gratitude sangat penting dimiliki oleh manusia karena memberikan banyak manfaat seperti mampu menurunkan gejala depresi, terhindar dari stres, serta meningkatkan *well-being* dan tingkat religiusitas pada manusia (Harbaugh, 2014, hlm. 535; Watkins, dkk, 2003, hlm. 440; dan ; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008b, hlm. 854). Hasil penelitian Jiang, Sun, Liu, & Pan, (2016) menjelaskan bahwa *gratitude* konsisten dalam membangun dan memelihara hubungan sosial, berdampak positif terhadap *school well-being*, hubungan interpersonal, serta dukungan sosial. Dengan demikian, *gratitude* sebagai emosi positif memberikan manfaat terhadap kehidupan mahasiswa serta dapat mengikis emosi negatif muncul.

Penelitian terdahulu oleh Fitzgerald (1998, hlm. 120) dan Watkins, dkk (2003, hlm. 432) yaitu ada tiga komponen yang perlu diperhatikan dalam *gratitude*, yaitu *sense of appreciation*, *sense of abundance*, dan *disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation*. Fitzgerald dan Watkins menjelaskan peningkatan *gratitude* dapat dilakukan dengan memberikan perhatian terhadap komponen rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi. Ketiga komponen tersebut memerlukan upaya untuk meningkatkan *gratitude* pada

mahasiswa agar dapat terhindar dari emosi dan perilaku negatif. Dengan demikian, perlu cara yang tepat untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa.

Permasalahan emosi serta perilaku negatif yang muncul pada mahasiswa merupakan tanggung jawab bersama, karena mahasiswa hidup di berbagai lingkungan yaitu keluarga, masyarakat, dan institusi. Mahasiswa dalam ruang lingkup perguruan tinggi merupakan tanggung jawab dosen pembimbing akademik. Ketika dosen pembimbing akademik tidak mempunyai kapasitas untuk mengatasi permasalahan yang dialami mahasiswa, maka dapat bekerja sama dengan konselor untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa. Lin (2015) mengharapkan ada penelitian lebih lanjut mengenai intervensi dalam meningkatkan *gratitude* pada individu agar tidak muncul pemikiran/ ide untuk melakukan bunuh diri. Intervensi yang dapat digunakan adalah teknik *expressive writing* dalam setting kelompok.

Expressive writing merupakan teknik menulis mengenai pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan permasalahan dan pengalaman hidup (Pennebaker dan Smyth, 2016, hlm 161). Teknik *expressive writing* dapat dijadikan alternatif bagi mahasiswa untuk menuliskan pengalaman hidup kemudian menceritakan kepada orang lain. Stewart dan Parker (2008, hlm 28) menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam menurunkan tingkat kemarahan, depresi, dan perasaan negatif. Oleh karena itu, teknik *expressive writing* dipilih untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa.

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Sesungguhnya berbagai intervensi telah dilakukan dalam meningkatkan *gratitude*, seperti teknik *thinking gratefully* (Henderson, K. A., 2009), *daily diary* (Nezlek, Newman, & Thrash, 2017), dan *expressive writing* (Toepfer & Walker, 2009; Booker & Dunsmore, 2017). Penelitian yang dilakukan Henderson mengenai teknik *thinking gratefully* tidak efektif dalam meningkatkan *gratitude* karena intervensi tersebut hanya berfokus pada pemikiran untuk memunculkan *gratitude*, sedangkan *gratitude* mempunyai komponen *sense of appreciation*, *sense of abundance* yang berkaitan dengan perasaan individu (Fitzgerald, 1998, hlm. 120; dan Watkins, dkk, 2003, hlm. 432). Berbeda dengan intervensi *daily diary* yang efektif dalam meningkatkan *gratitude* individu sehingga peneliti tidak memilih teknik tersebut karena telah terbukti secara empirik. Teknik *expressive writing*

merupakan teknik yang dipilih dalam penelitian ini. Alasan pemilihan *expressive writing* karena esensi dalam teknik ini untuk mengeksplorasi pikiran dan perasaan individu, sarana refleksi diri sehingga individu menyadari permasalahan yang sedang dialami serta mengetahui hal yang akan dilakukan di masa yang akan datang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Niles, dkk, (2015, hlm, 1) menjelaskan bahwa *expressive writing* dapat menurunkan gangguan psikologis, seperti marah, stres, dan depresi pada dewasa awal. Individu yang sangat ekspresif dalam mengungkapkan perasaan emosional mengalami penurunan kecemasan. Sedangkan, individu yang tidak ekspresif dalam mengungkapkan perasaan emosionalnya, tidak mengalami penurunan. Hal tersebut sejalan menurut Emmons & McCullough (2004, hlm, 59) dan Fredrickson (2009, hlm. 279) bahwa *gratitude* sebagai emosi positif dapat mempengaruhi emosi-emosi lain.

Pelaksanaan *expressive writing* dapat dilakukan dalam situasi kelompok sebagai salah satu teknik bimbingan. Sebagaimana dijelaskan oleh Harahap (2015, hlm 1) bahwa *expressive writing* dapat dilaksanakan sebagai teknik bimbingan. Bimbingan kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam suasana kelompok sehingga terjadi dinamika kelompok (Romlah, 2006, hlm. 3). Dinamika tersebut seperti anggota kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, memberi tanggapan bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk anggota kelompok lainnya (Prayitno, 1995, hlm 178). Pada penelitian ini, bimbingan kelompok dengan *expressive writing* akan dikembangkan. Pelaksanaan teknik ini, tidak hanya meminta partisipan menuliskan pengalamannya, tetapi menceritakan hasil tulisan yang dibuat dihadapan anggota kelompok, selanjutnya anggota kelompok tersebut mendengarkan secara aktif dan memberikan respon berupa tanggapan kepada partisipan yang menceritakan hasil tulisannya.

Alasan lain mengenai pemilihan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* karena untuk meningkatkan *gratitude*, diperlukan lebih dari satu orang untuk melakukan intervensi agar dapat memahami perasaan positif orang lain, serta membantu dan memberi masukan pada orang lain. Dengan demikian, pelaksanaan bimbingan kelompok mengenai teknik *expressive writing* dalam meningkatkan *gratitude* pada mahasiswa perlu mencakup tiga hal yang

diperhatikan, yaitu *sense of appreciation*, *sense of abundance*, dan *disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation* (Fitzgerald, 1998, hlm. 120) ; Watkins, dkk, 2003, hlm. 432).

Peningkatan *gratitude* dapat dilakukan dengan mengembangkan aspek rasa apresiasi terhadap orang lain, meningkatkan perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan dapat bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Dengan adanya keterbukaan mengenai pengalaman hidup, seluruh partisipan dapat mengambil hikmah dari masing-masing pengalaman partisipan.

Expressive writing dapat menjadi efektif karena menulis adalah sarana katarsis yang baik terkait beban pikiran dan perasaan yang dialami. Individu terus memendam perasaan dan pikiran terkait peristiwa yang dialami sehingga mengakibatkan stress dan depresi yang bertumpuk sehingga meningkatkan aktivitas psikologis, pikiran yang berlebihan, dan penyakit jangka panjang (Baiki dan Wilhelm, 2005, hlm 346). Oleh karena itu, teknik *expressive writing* ini dipilih untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Teknik *Expressive Writing* dalam setting kelompok dapat Meningkatkan *Gratitude* Mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019?”. Rumusan masalah tersebut dirinci menjadi pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Bagaimana profil gambaran *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019 angkatan 2018/2019?
- 2) Bagaimana rumusan program teknik *expressive writing* dalam setting kelompok untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019?
- 3) Apakah teknik *expressive writing* pada setting kelompok efektif meningkatkan *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk menggambarkan secara empirik keefektifan teknik *expressive writing* dalam setting kelompok untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa pendidikan geografi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019.

Tujuan khusus yang dicapai dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Memperoleh gambaran *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019.
- 2) Memperoleh rumusan program teknik *expressive writing* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *gratitude* pada mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019.
- 3) Mengolah data empirik mengenai keefektifan teknik *expressive writing* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoretis

- 1) Penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berhubungan dengan teknik bimbingan kelompok dalam meningkatkan *gratitude* mahasiswa.
- 2) Penelitian ini bermanfaat dalam memperkaya ilmu dan mengembangkan teori Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi, khususnya terkait teknik bimbingan kelompok.

1.4.2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi praktisi bimbingan dan konseling/konselor: penelitian ini dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan keahlian untuk memberikan layanan melalui bimbingan kelompok dalam meningkatkan *gratitude* mahasiswa.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya: penelitian ini dapat menjadi alternatif referensimengenai layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *gratitude* mahasiswa.

1.5. Sistematika Penulisan Penelitian

Sistematika penulisan penelitian memberikan gambaran mengenai urutan penulisan dan keterkaitan antara bab satu dengan bab lainnya, yang disusun dalam 5 (lima) bab utuh, dengan urutan sebagai berikut.

- 1) Bab I Pendahuluan mencakup latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan penelitian.
- 2) Bab II Kajian Pustaka mencakup uraian konsep utama dan teori-teori dalam bidang yang dikaji, penelitian terdahulu, kerangka pemikiran, asumsi, dan hipotesis.
- 3) Bab III Metode Penelitian mencakup pembahasan secara berurutan tentang pendekatan dan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 4) Bab IV Hasil Penelitian mencakup hasil penelitian dan pembahasan yang akan menjadi jawaban dari permasalahan pada penelitian ini
- 5) Bab V Kesimpulan & Rekomendasi yang diberikan oleh peneliti terhadap hasil temuan.