

BAB I

PENDAHULUAN

Merupakan bagian fundamental dalam penelitian yang menguraikan latar belakang dilaksanakannya penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

A. Latar Belakang Penelitian

Gratitude atau yang biasa diartikan sebagai rasa bersyukur merupakan salah satu sifat alami yang dimiliki oleh manusia. Rasa bersyukur (*Gratitude*) memiliki berbagai macam manfaat bagi manusia salah satunya dalam aspek fisik yaitu meningkatkan kualitas tidur yang dimiliki individu (Emmon, & McCullough. dalam Emmon, R. & Stern, R., 2013, hlm. 848). Berdasarkan hasil dari *Gratitude Questionnaire* (GQ) yang dikembangkan oleh McCullough dkk. diketahui individu dengan rasa bersyukur (*Gratitude*) yang tinggi memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami emosi positif, menikmati kepuasan yang lebih besar dalam hidup, dan lebih optimis, serta memiliki kecenderungan yang lebih kecil untuk mengalami depresi, kecemasan, sifat iri, dan emosi negatif lainnya (Bono, G., Emmons, R., & McCullough., 2004, hlm. 470). Dengan demikian dapat dikatakan dengan memiliki rasa bersyukur (*Gratitude*) yang tinggi individu dapat meningkatkan kualitas serta kebahagiaan dalam hidup.

Penelitian Kendler (2003) mengenai faktor genetik yang menyebabkan depresi dan penyakit kejiwaan menunjukkan rasa bersyukur (*Gratitude*) yang tinggi merupakan salah satu faktor yang menurunkan resiko terjadinya gangguan internal (seperti depresi, fobia, bulimia) dan gangguan eksternal (seperti perilaku antisosial, dan kecanduan) (Young, M. & Hutchinson, T., 2012, hlm. 104). Terdapat hubungan yang erat antara tubuh dengan pikiran individu, dan rasa bersyukur (*Gratitude*) memiliki manfaat ganda bagi kedua hal. Apresiasi yang dirasakan pada saat individu merasa bersyukur (*Gratitude*) dapat membantu manusia untuk memiliki pikiran dan tubuh yang lebih sehat.

Rasa bersyukur (*Gratitude*) merupakan salah satu *character strength* (kekuatan karakter) yang memiliki efek sangat besar dalam kehidupan individu. Dengan memiliki rasa bersyukur (*Gratitude*) yang tinggi, individu akan selalu merasa puas dengan hidup, lebih

mengapresiasi kontribusi orang lain dalam kesejahteraan hidup, dan memiliki kecenderungan untuk lebih menghargai kesenangan sederhana (*simple pleasure*) (Watkins, 2014, hlm.120). McAdam (Watkins, 2014, hlm. 201) mengemukakan terdapat tiga tingkatan

yang harus diperhitungkan pada saat membahas karakteristik individu dengan rasa bersyukur (*Gratitude*) tinggi atau *grateful*, yaitu disposisi umum, kemampuan adaptasi, dan cerita hidup. Disposisi umum merupakan keadaan biologi yang tidak memiliki banyak perubahan selama hidup individu. Kedua adalah kemampuan adaptasi individu yang menurut McAdam memiliki kemungkinan lebih terbuka terhadap perubahan. Kemampuan adaptasi akan menjawab beberapa pertanyaan dalam hidup individu, contohnya adalah “apa yang aku inginkan? Bagaimana cara ku memenuhinya? Bagaimana cara aku mengatasi kesulitan?”, dsb. Berdasarkan pemaparan dapat disimpulkan individu dengan rasa bersyukur (*Gratitude*) tinggi juga memiliki kemampuan *coping* yang baik.

Remaja utamanya peserta didik dengan rasa bersyukur (*gratitude*) tinggi atau *grateful* menunjukkan beberapa karakteristik dalam kehidupan sekolahnya, diantaranya adalah memiliki kemampuan adaptasi yang baik, memperlakukan teman sebaya dengan baik, memiliki kontrol diri yang baik, dan memiliki regulasi diri yang baik (Bono, G., Krakauer, M., & Froh, J., 2015, hlm.570). Melihat fakta yang terjadi di SMK Negeri 12 Bandung, dimana terdapat beberapa kasus peserta didik tidak melaksanakan studinya dengan benar yang ditunjukkan dengan tidak hadir pada saat pelajaran berlangsung, tidak menganggap serius pelajaran di sekolah sehingga tidak lulus di mata pelajaran tertentu, tidak mampu memahami pelajaran, dan tidak dapat bergaul dengan teman sebayanya. Dampak terburuk yang terjadi di sekolah adalah terpengaruhnya kemampuan belajar dan prestasi belajar peserta didik, sehingga secara terpaksa peserta didik diminta untuk mengundurkan diri.

Setelah dilakukan tanya-jawab dengan Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah, alasan peserta didik tidak melaksanakan studinya dengan benar adalah karena peserta didik belum memiliki motivasi untuk melaksanakan studi di SMK Negeri 12 Bandung. Hasil studi pendahuluan kepada tiga puluh tiga mengenai motivasi bersekolah di SMK Negeri 12 Bandung, tujuh peserta didik menyatakan menempuh pendidikan di sekolah bersangkutan merupakan keinginan orang tua. Menghadapi tuntutan yang ada beberapa peserta didik telah mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami, tetapi ada juga peserta didik yang belum

mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami sehingga mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, dan memiliki motivasi rendah untuk melaksanakan studi di sekolah bersangkutan. Dengan demikian perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui kondisi rasa bersyukur (*Gratitude*) pada peserta didik serta diperlukan tindak lanjut untuk mengembangkan rasa bersyukur (*Gratitude*) pada peserta didik bersangkutan, dengan salah satu tujuan agar peserta didik dapat menyelesaikan pendidikannya.

Berdasarkan keterangan yang telah dikemukakan dapat disimpulkan rasa bersyukur (*Gratitude*) individu perlu dikembangkan, terutama pada remaja dalam *setting* Pendidikan, karena dengan memiliki rasa bersyukur (*Gratitude*) yang tinggi peserta didik akan memiliki kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sekolah yang tinggi, selain itu juga peserta didik akan memiliki keterlibatan dan perasaan terikat yang lebih besar kepada pengajar dan mata pelajarannya, peserta didik akan lebih memahami konten dari apa yang di pelajari, serta dengan mengembangkan rasa bersyukur (*Gratitude*) peserta didik dapat meningkatkan motivasi yang dimilikinya (Howells, K., 2012, hlm. 100).

Paradigma bimbingan dan konseling di Indonesia berfokus pada bimbingan dan konseling perkembangan yang berlandaskan pada pernyataan individu selalu berkembang dan percaya individu memiliki keunikan tersendiri. Bimbingan dan konseling perkembangan memiliki fokus pada kebutuhan, kekuatan, minat, serta isu-isu yang berkaitan dengan perkembangan peserta didik. Rasa bersyukur (*gratitude*) merupakan salah satu aspek yang terdapat dalam tujuan bimbingan dan konseling, sehingga perlu dikembangkan program layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan rasa bersyukur (*gratitude*). Dirumuskan dalam Depdiknas tujuan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut. Agar peserta didik dapat merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupan masa depan yang akan datang; mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki seoptimal mungkin; menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja; dan mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja (Depdiknas, 2008, hlm. 197).

B. Rumusan Masalah Penelitian

McCullough menemukan rasa bersyukur (*Gratitude*) memiliki korelasi yang positif dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, optimisme, harapan, dan pengaruh positif individu, dan memiliki korelasi yang negatif dengan kecemasan, depresi, dan pengaruh negatif lainnya (Rash, J. dkk, 2011, hlm. 361). Dapat dikatakan individu dengan rasa bersyukur (*Gratitude*) yang tinggi dapat melihat aspek negatif dalam hidup sebagai sebuah anugerah. Selain itu juga rasa bersyukur memiliki dampak positif tidak hanya pada aspek psikologis melainkan juga pada aspek fisik. Berdasarkan penelitian Emmon dan McCullough didapatkan hasil individu dengan rasa bersyukur (*Gratitude*) yang tinggi memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan lebih lama (Emmon, R., & Stern, R., 2013, hlm. 848).

Bono, G., dkk. mengatakan peserta didik dengan rasa bersyukur (*Gratitude*) yang tinggi memiliki kualitas belajar yang lebih baik. Kualitas belajar yang dimaksud merupakan proses belajar yang dialami peserta didik serta keterlibatan dalam kegiatan belajar. Bono, G., dkk. juga mengemukakan peserta didik yang memiliki rasa bersyukur (*Gratitude*) tinggi menunjukkan hasil belajar yang lebih stabil selama sekolah, selain itu peserta didik juga mampu menunjukkan rasa empati, kesadaran diri, efikasi diri, regulasi yang tinggi, serta menunjukkan rasa identifikasi yang lebih kuat terhadap komunitas dan memiliki motivasi untuk memperbaiki masyarakat (Bono, G., Krakauer, M., & Froh, J., 2015, hlm. 565).

Berdasarkan beberapa manfaat yang telah dikemukakan dapat disimpulkan dengan memiliki rasa bersyukur (*Gratitude*) yang tinggi individu dapat merasakan kepuasan dalam hidup, merasa lebih optimis, merasa lebih bahagia, merasa lebih positif, dan juga terhindar dari kecemasan, stress, dan gangguan kesehatan mental lain.

Peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan dituntut untuk dapat menghadapi tekanan baik itu dari segi akademik maupun sosial. Agar dapat menghadapi tuntutan peserta didik diharuskan untuk dapat menerima keadaan diri sendiri terlebih dahulu. Salah satu cara bagi peserta didik untuk menerima diri sendiri adalah dengan rasa bersyukur (*Gratitude*). Beberapa studi terdahulu telah dilakukan untuk mengukur sejauh mana rasa bersyukur (*Gratitude*) pada peserta didik tingkat SMP dan SMA, pada buruh pabrik, dan

peserta didik dengan disabilitas fisik. Berdasarkan pemaparan dapat dikatakan penelitian rasa bersyukur (*Gratitude*) pada peserta didik SMK belum optimal dan belum bersifat praktis, sehingga perlu dilakukan pengembangan penelitian yang lebih operasional untuk membantu peserta didik mengembangkan rasa bersyukur (*Gratitude*) dan perlu juga untuk disusun program layanan bimbingan pribadi sosial.

Secara khusus penelitian berusaha untuk merealisasikan upaya mengembangkan rasa bersyukur (*gratitude*) dengan dirumuskan program layanan bimbingan pribadi sosial untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik. Dengan demikian, untuk memperjelas arah penelitian maka dirumuskan pertanyaan penelitian secara umum, yaitu sebagai berikut.

1. Seperti apa keadaan rasa bersyukur (*gratitude*) pada peserta didik kelas X program keahlian Teknologi Pesawat Udara di SMK Negeri 12 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Secara khusus penelitian memiliki tujuan untuk menghasilkan program bimbingan pribadi sosial berdasarkan profil rasa bersyukur (*Gratitude*) peserta didik kelas X Program Keahlian Teknologi Pesawat Udara di SMK Negeri 12 Bandung. Secara umum tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui kondisi rasa bersyukur (*Gratitude*) peserta didik kelas X program keahlian Teknologi Pesawat Udara di SMK Negeri 12 Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian diharapkan dapat bermanfaat dalam ilmu Bimbingan dan Konseling dan ilmu lain yang berhubungan dengan perkembangan rasa bersyukur (*Gratitude*) pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian dapat digunakan sebagai berikut.

- a) Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan kajian dan menambah informasi bagi jurusan akan layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial untuk mengembangkan rasa bersyukur (*gratitude*) peserta didik.

- b) Panduan bagi Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam penyusunan layanan program bimbingan dan konseling dengan layanan yang lebih luas sarasannya.
- c) Bagi Peneliti selanjutnya untuk memperoleh wawasan dan pengetahuan mengenai rasa bersyukur (*Gratitude*) di sekolah khususnya dalam bidang layanan bimbingan dan konseling.

E. Sistematika Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi adalah sebagai berikut.

BAB I Merupakan pendahuluan yang menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Merupakan bagian yang membahas akan konsep dasar rasa bersyukur, konsep dasar bimbingan pribadi sosial, program layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan rasa bersyukur (*gratitude*), dan penelitian terdahulu.

BAB III Merupakan metode penelitian yang menguraikan lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, Teknik pengumpulan data, dan analisis data.

BAB IV Merupakan uraian hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh di lapangan, hasil *judgement* program, serta program yang telah dinyatakan layak oleh ahli dan praktisi.

BAB V Merupakan kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian.