

BAB I

PENDAHULUAN

Bab satu merupakan pendahuluan yang menguraikan dasar penelitian ini, diantaranya latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kata *gratitude* menurut kamus Oxford diartikan sebagai “*feeling of being grateful and wanting to express your thank*” yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai segenap rasa syukur yang dirasakan oleh seseorang, diikuti dengan keinginan untuk mengekspresikan rasa terima kasih tersebut. Secara bahasa, kata *gratitude* diambil dari akar latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih (Lopez & Snyder, 2003). 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. Dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah rasa terima kasih yang dialami seseorang karena mendapatkan kenikmatan dan manfaat dari Tuhan, alam semesta, dan manusia.

Gratitude diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai rasa syukur. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata syukur diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah SWT dan untunglah (pernyataan lega, senang, dan sebagainya). Secara bahasa, syukur berasal dari kata *syakara* yang berarti pujian atau rasa terima kasih atas kebaikan dan penuhnya sesuatu, sedangkan secara maknanya yaitu memperlihatkan nikmat (Shihab, 1997). Memperlihatkan nikmat artinya mempergunakan nikmat sesuai dengan yang sudah diperintahkan oleh Sang Pemberi nikmat, yaitu Allah SWT (Shihab, 1997). Ketika kita menggunakan nikmat sesuai dengan yang dikehendaki Pencipta, berarti kita selalu berupaya menjadikan nikmat bermanfaat bagi orang lain.

Rasa syukur adalah nilai inti dan terbesar pada individu yang terdapat pada semua agama dan berbagai pandangan filosofis (Emmons & Crumpler, 2000). Dalam Islam, syukur dan sabar disebut sebagai tanda keimanan seseorang. Seseorang yang konsisten menjadikan syukur sebagai karakternya mendapatkan ganjaran yang besar; yaitu penambahan kenikmatan serta mendapatkan ridho Allah SWT (Al- Qur'an surah Az-Zumar ayat 7, 2018). Individu yang bersyukur dengan totalitas akan terdorong untuk menjadi pribadi yang ikhlas, sabar, tidak menyalahkan Pencipta, merasa cukup, tidak materialistis, berpikir positif dan menerima, tenang dan bahagia dalam keadaan apapun atau dengan kata lain memiliki kondisi psikologis bahagia (Shohibah, 2014).

Dalam literatur psikologi positif, rasa syukur memberikan dampak positif pada perkembangan emosi, 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 hubungan sosial, rasa syukur berkorelasi dengan tingkat kedekatan personal terhadap teman sebaya dan saudara bagi remaja. 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). Dapat disimpulkan bahwa rasa syukur memberikan pengaruh yang positif terhadap pribadi dan hubungan sosial seseorang, khususnya pada remaja.

Bidang pribadi dan sosial adalah dua 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).

Kebersyukuran menjadi salah satu tema yang seharusnya ada dalam pelayanan bimbingan dan konseling, hal ini didasarkan pada tugas perkembangan

siswa yang menjadi standar kompetensi kemandirian remaja. Dalam aspek landasan hidup religius, rasa syukur membantu remaja dalam mencapai perkembangan diri sebagai remaja yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Bersyukur akan membuat seseorang tunduk dan patuh kepada Tuhan sebagai bukti dari rasa terima kasihnya (Rifa'i, 2019). Pada aspek kematangan emosi, rasa syukur berkontribusi dalam mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional dan sosial. Hal ini dikarenakan syukur menjadikan seseorang memiliki emosi positif terhadap dirinya, penghargaan terhadap oranglain serta merasa cukup dengan apa yang dimiliki (Watkins, 2014).

Dalam aspek kesadaran tanggung jawab sosial, rasa syukur membantu remaja memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas, karena rasa syukur membuat seseorang termotivasi untuk berbuat baik kepada oranglain sehingga menciptakan hubungan sosial yang positif (Watkins, 2014). 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). Karena banyaknya pengaruh positif dari rasa syukur dalam membantu tercapainya tugas perkembangan remaja, rasa syukur perlu diterapkan dalam pelayanan bimbingan dan konseling.

Tetapi faktanya kebanyakan manusia menjadi hamba yang kurang bersyukur. Hal ini sudah diprediksi oleh Allah SWT bahkan saat manusia masih didalam rahim; sebagaimana firman Allah SWT dalam Al- Qur'an surah As-Sajadah ayat 9 yang artinya "kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur." Tidak bersyukur manusia menyebabkan ia mendapatkan banyak permasalahan hidup, terutama masalah psikologis. Kurang bersyukur juga dibuktikan dengan fenomena bahwa banyak yang mengaku sebagai seseorang yang beragama Islam, namun tidak

mempergunakan kenikmatan yang diperoleh (khususnya hati, pendengaran, penglihatan) untuk mentaati perintah Allah SWT sebagai wujud syukurnya.

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). Dalam hubungan sosial, fenomena kurang bersyukur terlihat dari perilaku materialistik dan narsistik yang menjadi gaya hidup sebagian remaja (Watkins, 2014). Dua perilaku ini membuat remaja mengabaikan dan melupakan kebaikan orang lain, serta jarang menghargai dan mengapresiasi kebaikan yang diterima.

Individu materialistis cenderung berfokus pada hal-hal yang belum dimiliki dan tidak mampu mengenali hal baik dari setiap pemberian yang diterima kehidupan, sehingga tidak mampu merasakan kebahagiaan (Watkins, 2014). Selain itu, perilaku narsistik yang semakin meningkat membuat seseorang percaya bahwa ia lebih baik dan lebih berhak daripada yang lain serta cenderung mencurigai motif pemberi, sehingga ia memiliki rasa syukur yang rendah (Watkins, 2014). Perilaku narsis di kalangan remaja telah menjadi sebuah epidemi penyakit masyarakat modern (Podzimek, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Arif (2017) menunjukkan tujuan penggunaan instagram pada remaja adalah untuk mendapatkan perhatian, dan pujian dari orang lain.

Gejala kurangnya rasa syukur juga berkontribusi kepada kesehatan mental seseorang (Aziz dkk, 2017). Kurangnya rasa syukur membuat seseorang tidak tenang, kurang puas terhadap kenikmatan yang diterima sehingga ikut menjadi penyebab kondisi stres. Berdasarkan hasil riset dari kesehatan dasar (riskedas) kementerian kesehatan tahun 2018 menyebutkan jumlah warga negara Indonesia terkena depresi yang berujung dengan bunuh diri yaitu sebanyak 6.1 persen atau setara dengan 11 juta orang. Angka itu untuk prevalensi warga negara berusia 15 tahun keatas (Kemenkes, 2018). Setiap tahun tercatat 800 ribu orang meninggal karena bunuh diri dan sebagian besar terjadi pada kalangan remaja.

Dianovinina (2018) menjelaskan permasalahan yang dimiliki oleh siswa baik yang mengalami depresi maupun yang masih berpotensi mengalami depresi sebagian besar terkait dengan ketidakpuasan terhadap penampilan, prestasi belajar buruk, mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan dari orang lain, baik teman maupun orangtua, dan relasi antar orangtua yang bermasalah. Hasil penelitian terhadap pelajar SMP- SMA di Indonesia memberikan data sebanyak 60,17 % pelajar SMP- SMA mengalami gejala gangguan mental emosional, dengan gejala yang dialami yaitu sebesar 44,54 % merasa kesepian, 40,75 % merasa cemas, dan sebanyak 7,33 % pernah ingin bunuh diri (Mubasyiroh dkk, 2017). Gangguan ini disebabkan oleh faktor internal dan eksternal yaitu tidak bisa menerima diri sendiri dan pengalaman negatif yang mereka peroleh dari lingkungan (Mubasyiroh, dkk, 2017).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA Islam *Boarding School* Raudhatul Jannah pada bulan Juli 2020, dengan menyebarkan instrumen rasa syukur kepada siswa kelas XI. Berdasarkan hasil pengolahan, diperoleh profil umum yang menunjukkan tingkat rasa syukur siswa pada kategori sedang. Kategori sedang diinterpretasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki rasa syukur yang kurang optimal. Hal ini ditandai dengan hanya mampu mencapai tiga aspek, yaitu memahami ilmu syukur, memiliki perasaan apresiasi, kecenderungan bertindak positif; serta belum mampu mencapai tiga aspek lainnya, yaitu belum bahagia dengan pemberian Allah, merasa kekurangan (tidak berkecukupan), dan belum mampu mewujudkan syukur dalam perbuatan.

Studi pendahuluan tersebut didukung dengan hasil analisis tugas perkembangan siswa menunjukkan skor yang rendah pada aspek landasan hidup religius. Pengembangan rasa syukur dapat saling mempengaruhi dengan semangat seseorang untuk taat kepada Pencipta sebagai ungkapan dari rasa syukur (Rosmarin dkk, 2014). Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, belum ada program khusus untuk mengembangkan rasa syukur di SMA Islam *Boarding School* Raudhatul Jannah, sehingga perlu program khusus untuk mengembangkannya.

Rasa syukur dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari pendidikan

memiliki fokus pelayanan membantu siswa dengan cara positif yaitu memanfaatkan potensinya untuk menjadi pribadi yang mampu mengaktualisasikan diri dan berkembang secara maksimal (ASCA, 2016). Pemberian layanan pribadi- sosial untuk mengembangkan rasa syukur pada setiap individu menjadi penting karena memiliki banyak manfaat, seperti membangun dan memelihara hubungan sosial, menurunkan gejala depresi, terhindar dari stres, dan meningkatkan kesejahteraan dan religiusitas (Harbaugh & Vasey, 2014; Watkins, 2003).

Dalam beberapa penelitian, syukur banyak digunakan sebagai intervensi untuk mengembangkan emosi dan sikap positif lainnya (Emmons & Stern, 2013). Namun, penelitian yang secara khusus mengembangkan rasa syukur masih terbatas, terutama dalam pendidikan. Pelatihan syukur yang sudah dilakukan di bidang kesehatan dan sosial diantaranya yaitu kegiatan menghitung nikmat selama dua minggu (Froh dkk, 2008), program peningkatan perilaku kognitif bersyukur (Watkins, 2013), latihan menulis dan surat syukur (Emmons & Mc Cullough, 2004). Sedangkan dalam pendidikan, intervensi untuk mengembangkan rasa syukur dilakukan oleh Howells (2012) dengan cara mengintegrasikan syukur dalam materi pembelajaran dan pembiasaan sikap oleh guru dan siswa. Pada bimbingan dan konseling, intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan rasa syukur dapat dilakukan melalui bimbingan kelompok (Marsela, 2018; Ilham, 2019).

Bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok agar setiap anggota berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam pengembangan wawasan, sikap, atau keterampilan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (Rusmana, 2009). Salah satu jenis kegiatan bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk mengembangkan rasa syukur adalah menulis ekspresif (Toepfer, 2009).

Teknik *expressive writing* berfokus pada pelepasan emosi melalui tulisan dan meningkatkan pengalaman dan pengalaman baru pada individu melalui proses kognitif (Pennebaker & Smyth, 2016; hlm 24). Teknik ini dipilih karena menulis merupakan cara yang relatif mudah bagi remaja; serta mampu mereduksi pikiran-

pikiran negatif yang menyebabkan kurang bersyukur, dan mengembangkan sikap positif yang membentuk syukur. Stewart dan Parker (2008) menjelaskan teknik ini dapat menurunkan kemarahan, depresi dan perasaan negatif yang dialami oleh seseorang serta membantu untuk mengekspresikan perasaan positif sehingga cocok digunakan dalam mengembangkan rasa syukur siswa. Rasa syukur dapat dikembangkan dengan penggunaan teknik *expressive writing* dengan format bimbingan kelompok, karena dapat memfasilitasi untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran individu berdasarkan pengalaman yang dialami selama masa kehidupan.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Secara bahasa, syukur berasal dari kata *syakara* yang berarti pujian atau rasa terima kasih atas kebaikan dan penuhnya sesuatu. Syukur juga berarti menampakkan sesuatu ke permukaan, maksudnya yaitu menampakkan nikmat Allah SWT (Al-Jauziah, 1997). Emmons dan McCullough (2004) mendefinisikan rasa syukur sebagai sebuah emosi, yaitu perasaan menyenangkan karena manfaat yang diterima; rasa syukur yang diarahkan kepada selain dirinya, baik kepada manusia, atau kepada selain manusia seperti Tuhan, alam semesta ataupun kehidupan. Dengan demikian secara sederhana dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah rasa terima kasih yang diekspresikan seseorang karena mendapatkan kenikmatan dan manfaat dari Tuhan, alam semesta, dan manusia.

Sebagai salah satu emosi positif, pengembangan rasa syukur perlu dilakukan untuk mendorong individu merasa, berpikir, dan bertindak secara positif dan kreatif dalam menghadapi orang lain atau keadaan, dan mendorong meningkatkan kesejahteraan dirinya (Fredrickson, 2012b). Dalam mengembangkan rasa syukur, terdapat banyak hambatan baik hambatan internal ataupun eksternal sehingga memerlukan intervensi yang mudah, efektif dan sistematis dalam meningkatkan indikator- indikator rasa syukur serta mampu mengurangi emosi- emosi negatif. Salah satu intervensinya yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*.

Bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* berfokus kepada pengungkapan perasaan atau emosi berfokus kepada tulisan dan membahas secara

bersama-sama. Pengungkapan lewat tulisan dalam jangka waktu tertentu dapat membantu meningkatkan rasa syukur dan kebahagiaan seseorang (Walker, 2009).

Menulis adalah salah satu jenis kegiatan dalam bimbingan kelompok (Rusmana, 2009). Menulis ekspresif yang dilaksanakan dalam bimbingan kelompok, membantu individu menghadapi dan mengekspresikan perasaan dan pemikirannya melalui tulisan, merubah sikap, meningkatkan motivasi dan kreatifitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup sehingga terhindar dari psikosomatis dan berpengaruh kepada kesehatan fisik dan psikologis (Pennebaker & Chung, 2011). Proses asimilasi kognitif terhadap peristiwa emosional yang dialami saat menulis, membantu individu menilai kembali apa yang pernah dialami dan dirasakan sehingga mampu membuat seseorang mengembangkan rasa syukurnya (Greenberg, 1996).

Adams (2014) menjelaskan bahwa *expressive writing* yang dilakukan dalam situasi kelompok dapat mempercepat proses perubahan individu, karena berada dalam situasi kelompok yang membuat anggota kelompok mampu melihat berdasarkan sudut pandang yang berbeda, sehingga membuka wawasan dan koneksi dengan diri serta oranglain. Melalui menulis ekspresif dan interaksi dalam bimbingan kelompok, remaja dapat mengembangkan rasa syukurnya yang mencakup pemahaman ilmu syukur, perasaan bahagia karena pemberian Allah, termotivasi untuk mewujudkan syukur dalam perbuatan, perasaan apresiasi dan berlimpah serta kecenderungan untuk bertindak positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian berfokus untuk menjawab pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat mengembangkan rasa syukur siswa kelas XI di SMA Islam *Boarding School* Raudhatul Jannah secara signifikan?”

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan

Sesuai dengan pertanyaan penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk “mengembangkan rasa syukur siswa kelas XI SMA Islam *Boarding School* Raudhatul Jannah dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*.”

1.3.2 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut;

a. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat mengembangkan rasa syukur, khususnya rasa syukur personal seseorang.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor

Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan rasa syukur siswa menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*, serta dapat menggabungkan dengan teknik lainnya yang relevan.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk peneliti selanjutnya dalam merancang konsep syukur secara keseluruhan, tidak hanya aspek afektif, dan memberikan ide untuk meneliti intervensi lain yang dapat dikombinasikan dengan *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa.

1.4 Struktur Organisasi Tesis

Rancangan penulisan tesis terdiri dari lima bab, sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan, mengungkapkan latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi tesis.

Bab II Kajian Pustaka, terdiri dari ringkasan teori yang berhubungan dengan variabel permasalahan yang diteliti yaitu rasa syukur dan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*.

Bab III Metodologi Penelitian, meliputi pendekatan dan jenis penelitian, desain penelitian, sampel penelitian, instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi laporan dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian, temuan penelitian bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi, berisi uraian kesimpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling, dan peneliti selanjutnya.