

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Kebersyukuran

2.1.1 Pengertian Kebersyukuran

McCullough, Emmons dan Tsang (2002) mendefinisikan kebersyukuran adalah suatu kebiasaan positif pada diri individu untuk mengenali dan merespon pengalaman positif dan hasil yang diterima sepanjang hidupnya. Emmons dan McCullough (2003) menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi positif, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang untuk merespon sesuatu.

Menurut Wood (2008) kebersyukuran adalah sebagai bentuk sifat individu yang berpikir positif dalam berbagai aspek sehingga mampu menampilkan hidup secara lebih positif. Sulistyarini (2010) mendefinisikan bahwa kebersyukuran adalah ekspresi bahagia yang muncul dari seseorang yang menerima pemberian dari pihak lain sehingga merasa kebutuhannya tercukupi.

Menurut Emmons dan Shelton (Putra, 2014) kebersyukuran adalah semua bentuk kebaikan, sifat kedermawan antara pemberian dan penerimaan pada hidup seseorang. Defenisi lain menurut Agata dan Sidaburta (2015) Kebersyukuran adalah sebuah rasa berharga yang muncul dari kesadaran yang terjadi melalui suatu proses kognitif dan emosional pada diri seseorang. Menurut Seligman dan Peterson (2004) kebersyukuran adalah perasaan terima kasih dan ekspresi atas

respon penerimaan hadiah, dimana hadiah itu memberikan atas respon penerimaan hadiah, dimana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa kebersyukuran adalah suatu bentuk emosi positif dan ungkapan terima kasih atas kebaikan hati dari pihak lain yang diterima dalam hidup yang kemudian membentuk suatu kebiasaan dan sifat kepribadian yang baik pada diri seseorang penerima kebaikan.

2.1.2 Fungsi Kebersyukuran

Fungsi Kebersyukuran McCullough, dkk (2001) mengindikasikan bahwa syukur mempunyai tiga fungsi moral sebagai berikut :

1. Syukur sebagai barometer moral

Fungsi ini menunjukkan sebuah perubahan dari keadaan sebelumnya. Syukur menjadi sebuah reaksi secara emosional yang mampu menunjukkan bahwa seseorang mendapat keberuntungan dari tindak kebaikan lainnya.

2. Syukur sebagai motif moral

Fungsi syukur tipe ini diartikan sebagai sesuatu yang mampu menjadikan seseorang bertindak serupa.

3. Syukur sebagai penguat moral

Fungsi syukur sebagai bentuk moral adalah syukur menjadi sebuah pedoman perilaku dari ekspresi yang diterimanya atas perlakuannya kepada orang lain.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fungsi kebersyukuran adalah syukur sebagai barometer moral, syukur sebagai motif moral, dan syukur sebagai penguatan moral.

2.1.3 Jenis-Jenis Bersyukur

Menurut Seligman dan Peterson (2004) ada 2 jenis kebersyukuran yaitu:

- a. Bersyukur secara personal adalah rasa terimakasih yang ditunjukkan kepada orang lain yang telah memberikan kebajikannya.
- b. Bersyukur secara transpersonal adalah suatu ungkapan terimakasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi atau kepada dunianya. Maslow (Peterson dan Seligman, 2004) menyatakan bahwa bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak (*peak experience*), yaitu sebuah momen pengalaman kekhusukan yang melimpah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis bersyukur meliputi bersyukur secara personal yang ditunjukkan kepada orang lain yang memberi kebaikan. dan bersyukur secara transpersonal yang diungkapkan kepada Tuhan Sang pemberi hidup.

2.1.4 Faktor-Faktor Kebersyukuran

McCullough, Emmons dan Tsang (2002) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran, yaitu :

- a. *Emotionality/Well-Being* merupakan suatu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi emosional dan merasa menilai kepuasan hidupnya.

- b. *Prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya.
- c. *Spirituality/Religiousness* berkaitan dengan nilai keagamaan keimanan yang menyangkut nilai transendental.

Menurut Fitzgerald (Lopez & Synder, 2003) mengatakan bahwa ada tiga faktor yang mendorong seseorang bersyukur, yaitu :

- a. Penghargaan untuk seseorang atau sesuatu,
- b. Niat baik terhadap seseorang atau suatu benda dan
- c. Sebuah pendapat untuk bertindak secara positif yang mengalir dari penghargaan dan niat baik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor bersyukur adalah *Emotionality/ Well-Being, Prosociality, Spirituality/ Religiousness*, penghargaan untuk seseorang atau sesuatu, niat baik terhadap seseorang atau suatu benda dan sebuah pendapat untuk bertindak secara positif yang mengalir dari penghargaan dan niat baik.

2.1.5 Aspek – Aspek Kebersyukuran

Menurut McCullough dkk (2002) aspek-aspek kebersyukuran terdiri dari empat unsur yaitu :

- a. *Intensity* (intensitas), adalah seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif dapat lebih sering bersyukur.

- b. *Frequency* (kekerapan, keseringan), adalah seberapa seringnya seseorang bersyukur dalam hidup setiap hari, sehingga mendukung munculnya tindakan kebaikan sederhana dan kesopanan.
- c. *Span* (masa, jangka, waktu, rentang), adalah dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan dan lain-lain.
- d. *Density* (kepadatan), adalah orang yang bersyukur atas pekerjaan, kesehatan dan keluarga diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga dan lain-lain.

Selanjutnya menurut Fitzgerald (Listiyandini dkk, 2015) menjelaskan tentang aspek-aspek kebersyukuran yaitu :

- a. Mengapresiasi peristiwa dengan cara memberi ungkapan rasa terimakasih kepada seseorang atas suatu kejadian.
- b. Memotivasi seseorang untuk melakukan niat yang baik kepada seseorang.
- c. Melakukan perbuatan yang positif seperti kebaikan yang telah diterima.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kebersyukuran meliputi : *Intensity* (intensitas), *Frequency* (kekerapan, keseringan), *Span* (masa, jangka, waktu, rentang), *Density* (kepadatan), mengapresiasi peristiwa dengan cara memberi ungkapan rasa terimakasih kepada seseorang atas suatu kejadian, memotivasi seseorang untuk melakukan niat yang baik kepada seseorang dan melakukan perbuatan yang positif seperti kebaikan yang telah diterima.

2.1.6 Efek Psikologi Bersyukur

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mengungkapkan bahwa terdapat efek psikologis positif yang terjadi jika seseorang bersyukur, antara lain:

a. Sifat afektif positif dan kesejahteraan

Orang yang bersyukur cenderung lebih mudah merasa dicintai, diterima, dan dihargai. Orang yang bersyukur juga berpandangan bahwa hidup merupakan anugerah dan menghargai segala yang terjadi dalam hidupnya.

b. Sifat prososial

Bersyukur merupakan sebuah emosi positif yang mendorong seseorang untuk berbuat baik kepada orang yang telah berbuat kebaikan terhadap dirinya, memiliki empati, bersedia memaafkan, dan memberikan bantuan serta dukungan.

c. Sifat Spiritualitas

Seseorang yang bersyukur memiliki pandangan bahwa kesejahteraan dirinya berasal dari Tuhan dan semesta bukan dari kemampuan manusiawi.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa orang yang bersyukur memiliki sifat afektif positif dan kesejahteraan (mudah merasa dicintai, diterima dan dihargai), sifat prososial (emosi positif yang memicu orang berbuat baik, empati, bersedia memaafkan dan memberikan bantuan serta dukungan).

2.2 Remaja

2.2.1 Definisi Remaja Panti

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Menurut Hurlock (2011), masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-24 tahun), kemudian dilanjutkan dengan masa remaja tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik (Pratiwi, 2012).

Remaja pada tahap tersebut mengalami perubahan banyak perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja (Hurlock, 2011). Menurut Hurlock (2011) masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-24 tahun), kemudian dilanjutkan dengan masa remaja tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

Selanjutnya King (2012) mendefenisikan remaja merupakan masa perkembangan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Piaget (Dewi, 2012) menjelaskan bahwa secara psikologis masa remaja merupakan masa individu tidak lagi merasa berada di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan masa remaja merupakan masa individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa dan berada pada tingkatan yang sama.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang berlangsung pada usia 12 tahun hingga 21 tahun dengan adanya perubahan fisik, sosial, kognitif dan psikologis.

2.2.2 Tahapan Remaja

Menurut (Sarwono, 2012) ada tiga tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa, antara lain:

a. Remaja awal (*Early Adolescence*)

Masa remaja awal berada pada rentang usia 10-13 tahun ditandai dengan adanya peningkatan yang cepat dari pertumbuhan dan pematangan fisik, sehingga intelektual dan emosional pada masa remaja awal ini sebagian besar pada penilaian kembali dan restrukturisasi dari jati diri.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Masa remaja madya berada pada rentang usia 14-16 tahun ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas baik secara emosional maupun psikologis.

c. Remaja akhir (*Late Adolescence*)

Masa remaja akhir berada pada rentang usia 16-19 tahun. Masa ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

1. Minat menunjukkan kematangan terhadap fungsi-fungsi intelek.

2. Ego lebih mengarah pada mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam mencari pengalaman baru.
3. Terbentuk identitas seksual yang permanen atau tidak akan berubah lagi.
4. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
5. Tumbuh pembatas yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dengan masyarakat umum.

2.2.3 Tugas- tugas Perkembangan remaja

Menurut Havigurst (Muhammad Ali, 2011) mendefinisikan tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul sekitar satu periode tertentu pada kehidupan individu, jika individu berhasil melewati periode tersebut maka akan menimbulkan kebahagiaan serta membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Namun jika individu gagal melewati periode tersebut maka akan terjebak dalam perkembangan psikis yang tidak sehat, misalnya munculnya kenakalan remaja (Syafitri, 2015).

Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Havigurst (Muhammad Ali, 2011), yaitu:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu memahami dan menerima peran seks usia dewasa.
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian emosional.

5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

2.2.4 Perkembangan Masa Remaja

1. Perkembangan fisik

Perubahan fisik terjadi dengan cepat pada remaja. Kematangan seksual sering terjadi seiring dengan perkembangan seksual secara primer dan sekunder. Papalia dan Olds (Jahja, 2012) menjelaskan bahwa perkembangan fisik merupakan suatu perubahan yang terjadi pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Piaget juga menjelaskan bahwa yang terjadi pada perubahan tubuh ditandai dengan penambahan tinggi badan, berat badan, pertumbuhan tulang, pertumbuhan otot, struktur otak semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif, serta kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi (Jahja, 2012).

Anak laki-laki tumbuhnya kumis dan jenggot, jakun dan suara membesar. Puncak kematangan seksual anak laki-laki adalah dalam kemampuan ejakulasi. Anak perempuan tampak perubahan pada bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara, panggul yang membesar, dan terjadi menstruasi pertama.

2. Perkembangan emosi

Perkembangan emosi sangat berhubungan dengan perkembangan hormon, dapat ditandai dengan emosi yang sangat labil. Remaja belum bisa mengendalikan emosi yang dirasakannya dengan sepenuhnya (Sarwono, 2011). Peningkatan emosional pada remaja dikenal dengan masa storm and stress, dimana remaja bisa merasakan sangat sedih kemudian bisa kembali bahagia dengan cepat atau sering juga disebut emosional yang bergejolak dan kurang stabil. Hal tersebut terjadi karena perubahan hormon yang terjadi pada masa remaja.

3. Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif merupakan perubahan kemampuan belajar, memori, berpikir, menalar, serta bahasa (Jahja, 2012). Pemikiran masa remaja cenderung abstrak, logis, serta idealis. Remaja lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain, dan apa yang orang lain pikirkan tentang diri mereka, serta cenderung lebih banyak mencaritahu mengenai kehidupan sosial serta menginterpretasikan (Jahja, 2012).

4. Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial ditandai dengan terikatnya remaja pada kelompok sebaya. Pada masa ini, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Minat sosialnya bertambah dan penampilannya menjadi lebih penting dibandingkan sebelumnya.

2.2.5 Dinamika Penelitian Kebersyukuran

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanan menuju dewasa. Masa remaja identik dengan masa yang penuh tantangan dan krisis. Remaja pada masa ini sangat perlu melakukan adaptasi terhadap berbagai perubahan-perubahan yang muncul pada masa ini. Perubahan dalam masa remaja ditandai dengan 3 aspek menurut Santrock (2011) yaitu :

- a. Perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Pada umumnya perubahan biologis meliputi perubahan pada fisik secara primer dan sekunder.
- b. Perubahan kognitif meliputi pikiran dan intelegensi. Pada masa ini remaja sudah mampu berpikir secara abstrak, idea, dan logis.
- c. Perubahan sosio-emosional yang meliputi perubahan dalam hubungan individu dengan orang lain, perubahan dalam emosi, kepribadian, dan peran dari konteks sosial dalam perkembangan.

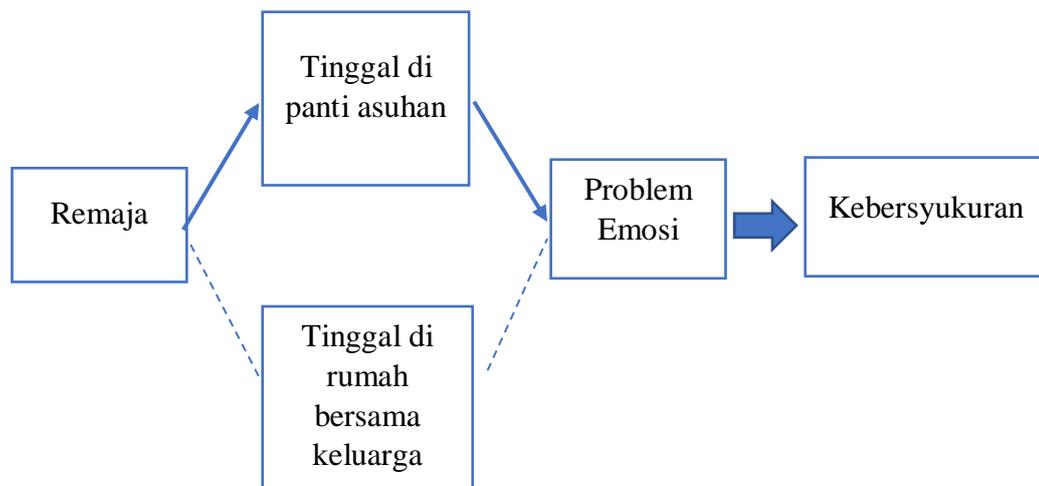
Perkembangan identitas seorang remaja dapat tercapai karena adanya pendampingan dari orangtua. Pendampingan secara langsung dari orangtua tidak semua dialami oleh remaja karena ada pula remaja yang tinggal di panti asuhan dimana di panti mereka akan mendapatkan orangtua pengganti untuk mendidik dan mengasuh mereka. Mengingat remaja pada masa-masa ini sangat labil maka perlu diarahkan agar dapat berkembang ke hal-hal yang positif salah satunya dengan kebersyukuran.

Kebersyukuran adalah sebuah ungkapan perasaan berterima kasih, bahagia, dan apresiasi terhadap hal-hal yang diperoleh dalam hidup dari Tuhan dan sesama manusia Listiyandini, dkk (2015). Kebersyukuran seseorang dapat dilatih

secara terus-menerus melalui pengalaman kebaikan hidup sehari-hari dengan harapan remaja memiliki sikap kebersyukuran dalam kehidupannya.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian di atas, maka dibuatlah kerangka berpikir seperti berikut:



Tabel 2.1

Tabel Kerangka Berpikir

Keterangan :

Garis (—>) yang diteliti

Garis (- - - - -) tidak diteliti

2.4 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan hasil kajian teori dan kerangka berpikir maka dapat diajukan pertanyaan berikut: Bagaimana kebersyukuran pada remaja di panti asuhan Karuna Putri Surakarta?