

Pengembangan Skala Kebersyukuran: Antara Peluang dan Tantangan

Said Alhadi^{1,2}, Shopyan Jepri Kurniawan¹, Amien Wahyudi¹

¹Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

²Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 1 Yogyakarta, Jl. Gotongroyong I, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: shopyan1500001161@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Rasa syukur atau kebersyukuran merupakan salah satu bentuk emosi, dimana emosi tersebut merupakan perasaan yang menyenangkan tentang manfaat yang diterima seseorang. Rasa syukur atau kebersyukuran diperlukan untuk setiap aktivitas atau pekerjaan individu, karena kebersyukuran membawa dampak positif pada diri individu. Penulisan makalah ini menggunakan studi literatur sebagai bahan pengumpulan data. Dokumen sebagai sumber utama dalam penulisan ini dikaji secara mendalam dan dianalisis secara sistematis dan komprehensif. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa terdapat tiga aspek yang merefleksikan konstruk kebersyukuran, yaitu rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya.

Kata kunci: kebersyukuran; pengembangan; skala

Pendahuluan

Kehidupan manusia tidak bisa dilepaskan dari permasalahan hidup. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh perkembangan zaman yang semakin modern. Dampak dari perkembangan zaman tersebut adalah meningkatnya tuntutan kepada setiap individu agar mampu berkembang dengan baik (Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, 2019). Tentu saja tuntutan yang semakin kompleks ini membuat banyak manusia yang tidak dapat memenuhi tuntutan hidup tersebut. Hal ini dapat dilihat dari semakin meningkatnya masalah-masalah kejiwaan yang dialami oleh Masyarakat di Indonesia. Sebagai contoh adalah meningkatnya jumlah orang dengan gangguan jiwa di Indonesia yang semakin bertambah. Problematika lainnya yang saat ini terjadi diseluruh dunia, yaitu munculnya wabah Covid-19 yang hingga saat ini belum ditemukan obat dan vaksin yang secara signifikan dapat menekan penularannya (Bhakti & Kurniawan, 2020).

Untuk membantu perkembangan individu secara optimal maka diperperluan usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Usaha membantu individu berkembang secara optimal ini dilakukan sejak anak-anak. Pada masa anak-anak inilah harus terpenuhi kebutuhan setiap tahap perkembangan dan adanya lingkungan yang mendukung salah satunya dengan menanamkan konsep kebersyukuran terhadap Tuhan YME (Husnawati et al., 2019).

Rasa syukur atau kebersyukuran adalah sebuah emosi, dimana emosi tersebut adalah perasaan yang menyenangkan tentang manfaat yang diterima seseorang (Emmons & McCullough, 2012). Syukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang erat kaitannya dengan kesejahteraan. Bersyukur dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati sebuah *reward* atau sesuatu yang dikehendaki dalam kehidupan, sehingga individu mampu meraih kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi yang ada saat itu. Selain itu seseorang yang

memiliki rasa syukur akan lebih berorientasi pada prososial, seperti lebih empatik, pemaaf, penolong, dan supportif (McCullough et al., 2002).

Bahkan penelitian yang dilakukan oleh oleh (Eriyanda & Khairani, 2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Hal tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang ada pada individu, maka kebahagiaan pada individu tersebut juga akan meningkat. Permasalahan di atas mendorong untuk dikembangkannya sebuah instrumen yang dapat berguna mengetahui tingkat kebersyukuran pada siswa Sekolah terkhusus dengan adanya pandemi seperti sekarang ini. Instrumen yang dikembangkan dapat berupa skala kebersyukuran. Skala kebersyukuran yang dikembangkan ini berdasarkan pada penelitian yang dikemukakan oleh (Fitzgerald, 1998; Watkins et al., 2003).

Metode

Metode yang digunakan adalah metode studi literatur. Peneliti melakukan pengumpulan data produktif dan selanjutnya adalah tahap penarikan kesimpulan dari proses penelitian kualitatif. Penelitian menggunakan studi literatur. Teori yang mendukung menjadi sumber informasi lengkap bagi penelitian kualitatif (Savin-Baden, M., & Howell-Major, 2013). Instrumen yang digunakan adalah studi dokumentasi. Peneliti mendokumentasikan buku, jurnal, prosiding, atau dokumen yang terkait untuk mengembangkan kompetensi konselor sekolah dalam pengembangan skala kebersyukuran. Fungsi dokumen sebagai sumber data sebagai penembang konsep dalam penelitian studi literatur (Seuring & Gold, 2012).

Pembahasan

Definisi Kebersyukuran

Komponen diantaranya menurut (Fitzgerald, 1998) mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga komponen, yaitu: (a) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (b) keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu; dan (c) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Menurut (Fitzgerald, 1998) ketiga komponen ini merupakan komponen yang saling berkaitan dan tidak terpisahkan, karena seseorang tidak mungkin melakukan perilaku bersyukur tanpa merasakan apresiasi di dalam hatinya.

Selain Fitzgerald, (Watkins et al., 2003) juga mengemukakan empat karakteristik orang yang bersyukur. Menurut (Watkins et al., 2003), individu yang bersyukur memiliki ciri: 1) tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, 2) mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, 3) memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dan sebagainya, serta 4) menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.

Sehingga dari komponen yang dikemukakan oleh (Fitzgerald, 1998; Watkins et al., 2003) peneliti merangkum komponen bersyukur menjadi tiga. Ketiga komponen berikut akan digunakan dalam penyusunan alat ukur bersyukur, yaitu:

Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan. Komponen ini berasal dari komponen pertama (Fitzgerald, 1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu. dan diperjelas oleh (Watkins et al., 2003) dengan karakteristik orang bersyukur kedua dan ketiga, yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).

Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut (Watkins et al., 2003), yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.

Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki komponen bersyukur yang kedua dan ketiga dari (Fitzgerald, 1998) yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan karakteristik terakhir dari individu yang bersyukur menurut (Watkins et al., 2003) yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur.

Ketiga hal ini menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tetapi juga terdapat unsur pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak baik.

Aspek Kebersyukuran

Apapun hasil temuan dari studi literatur melalui analisis jurnal dan buku ilmiah menjadi rujukan utama untuk pengembangan skala kebersyukuran.—Berikut adalah indikator tingkah laku dari bersyukur yang digunakan dalam penyusunan alat ukur berdasarkan komponen bersyukur yang sudah disarikan peneliti dari (Watkins et al., 2003) dan (Fitzgerald, 1998):.

Tabel 1. Aspek Kebersyukuran

No	Aspek Toleransi	Indikator Kebersyukuran
1	Rasa apresiasi (<i>sense of appreciation</i>) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan	Menyadari kesenangan-kesenangan sederhana (<i>simple pleasure</i>) yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan. Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan kita Memandang kebaikan Tuhan secara positif Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain. Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita Memandang orang lain secara positif
2	Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	Merasa puas dengan hidupnya (<i>sense of abundance</i>). Merasa bahagia dengan keadaan dirinya. Merasa bahagia dengan keberadaan orang lain.
3	Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan. Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih. Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi.

Tantangan dalam Pengembangan Skala Kebersyukuran oleh guru BK

Pengembangan skala kebersyukuran ini menjadi sebuah tantangan dan peluang untuk guru Bimbingan dan konseling di dalam mendampingi perkembangan individu. Terkhusus hal ini juga akan menjadi tantangan pada masa Covid-19 sekarang ini. Ada banyak tantangan yang terjadi, khususnya kompetensi yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling sendiri.

Hal ini secara langsung terjadi di lapangan, masih banyak guru BK atau konselor yang belum profesional dalam memanfaatkan persoalan ini secara optimal, sehingga hal itu tentu saja belum sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen bahwa guru dan dosen mempunyai fungsi, peran, dan kedudukan yang sangat strategis dalam pembangunan nasional dalam bidang Pendidikan sebagaimana dimaksud pada salah satu butir yaitu menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, sehingga perlu dikembangkan sebagai profesi yang bermartabat (Nurpitasari et al., 2018).

Kemudian dilanjutkan dalam Penelitian yang dilakukan oleh ASCA (American School Counselor Association) menunjukkan bahwa sebagian besar konselor sekolah menghabiskan waktu antara 1 sampai 88% dari keseluruhan waktu bekerja hanya untuk kegiatan - kegiatan yg tidak profesional dan tidak ada kaitanya langsung denngan layanan BK (Brown & Trusty dalam Rahman, 2012:8). Sehingga hal ini menjadi perhatian khusus para konselor untuk dengan memaksimalkan empat kompetensi yang ada terkhusus dengan kompetensi teknologi konselor dalam memberikan penjelasan dalam aspek kebersyukuran.

Harusnya ini menjadikan tantangan untuk guru bimbingan dan konseling apakah layanan yang diberikan sudah mampu menyentuh aspek dari kebersyukuran, yang terjadi adalah dengan era yang juga semakin maju konselor harus dituntut untuk memberikan inovasi yang baru dalam melihat kebersyukuran ini.

Peluang pengembangan Skala Kebersyukuran oleh guru BK

Konselor sekolah atau disebut dengan guru bimbingan dan konseling memiliki empat kompetensi dasarsebagai pendidik di dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2008 tentang Kualifikasi dan Kompetensi Konselor Sekolah. Empat kompetensi dasar yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi sosial, kompetensi professional, dan kompetensi kepribadian yang disebut sebagai standar kompetensi konselor sekolah (Hajati, 2012). Pengembangan kompetensi konselor melalui kegiatan yang menunjang diri konselor. Kegiatan yang memperkuat kompetensi konselor dengan berbagai kegiatan seminar, workshop, penelitian, dan pelatihan tentang penerapan bimbingan dan konseling komprehensif (Bhakti, 2015).

Dengan memiliki kompetensi yang dijelaskan seperti diatas tentu bisa dikembangkan menggunakan kompetensi *assessment* dan evaluasi, tentu dengan menggabungkan pemahaman secara teoretik dan observasi secara lapangan:



Gambar 1.

Kompetensi *asement* ini juga diharapkan untuk seorang konselor dalam American School Counselor Association (Erford et al., 2014) bahwasanya, konselor memiliki kompetensi sub kompetensi yang hal ini juga harus bisa dimaksimalkan untuk pengembangan skala kebersyukuran ini : (1) Memiliki ketrampilan dalam memilih strategi assesmen, (2) Dapat mengidentifikasi mengakses, dan mengevaluasi alat asesmen yang secara umum biasa digunakan, (3) Memiliki ketrampilan secara teknis dalam mengadminitrasikan dan menggunakan metode skoring terhadap alat assemen yang digunakan (4) memiliki ketrampilan dalam menginterpretasi dan melaporkan hasil assemen, (5) dapat menggunakan hasil assemen untuk membuat keputusan dalam layanan bimbingan dan konseling, (6) terampil dalam menghasilakn, menginterpretasikan dan mempresentasikan informasi statistik tentang hasil tes, (7) terampil dalam menyelenggarakan dan menginterpretasi evaluasi program bimbingan dan konseling di sekolah, (8) terampil mengadaptasi dan menggunakan kuisisioner, survei dan instrument assemen lainnya untuk mengetahui kebutuhan lingkungan dan (9) mengetahui bagaimana tanggungjawab profesional dalam melakukan asesmen dan mengevaluasi.

Selanjutnya hal ini tentu menjadi peluang dan perhatian guru BK dalam meningkatkan rasa kebersyukuran didalam individu. Sehingga individu akan mampu menjalani hidup dengan kedamaian, tanpa ada rasa kecemasan dan kekhawatiran dengan apa yang dimiliki orang lain. Selain itu tentunya dengan memaksimalkan skala kebersyukuran ini akan mengeksiskan assemen bimbingan dan konseling kepada kalayak umum.

Simpulan

Kebersyukuran merupakan salah satu bentuk emosi, dimana emosi tersebut merupakan perasaan yang menyenangkan tentang manfaat yang diterima seseorang. Rasa syukur atau kebersyukuran diperlukan untuk setiap aktivitas atau pekerjaan individu, karena kebersyukuran membawa dampak positif pada diri individu. Adapun aspek yang terdapat dari keberyukuran ada tiga aspek yang nantinya dapat dikembangkan menjadi sebuah skala, selian itu hal ini menjadi tantangan dan peluang oleh guru bimbingan dan konseling. Selain itu pengembangan skala kebersyukuran ini menjadi sebuah tantangan dan peluang untuk mengembangkan dalam eksistensi guru bimbingan dan konseling. Sehingga memaksimalkan empat kompetensi guru bimbingan dan konseling. Karena dengan adanya pengembangan skala ini akan membantu inddividu dalam menjalani hidup dengan kedamaian.

Daftar Rujukan

- Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J. (2020). Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Bimbingan dan ...*, 52–60. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/80>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). The Psychology of Gratitude. In *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Erford, B. T., Giguere, M., Glenn, K., & Ciarlone, H. (2014). Professional School Counseling (PSC) Publication Pattern Review: A Meta-Study of Author and Article Characteristics from the First 15 Years. *Professional School Counseling*, 18(1), 2156759X0001800. <https://doi.org/10.1177/2156759X0001800107>
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2018). Kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di aceh. *Psikodimensia*, 16(2), 189. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1269>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119–153. <https://doi.org/10.1086/233876>
- Husnawati, H., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk hope. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(2), 128. <https://doi.org/10.26555/jtp.v1i2.15136>
- Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2019). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan di kota martapura the relationship between gratitude and subjective well-being on adolescent orphanages in Martapura City. In *Jurnal Kognisia* (Vol. 2, Nomor 1). <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1601>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Nurpitasari, E., Aji, B. S., & Kurniawan, S. J. (2018). Pengembangan Kompetensi Teknologi dan Peran Konselor dalam Menghadapi Peserta Didik di Era Disrupsi. *Prosiding Seminar Nasional BK*, 2(1), 10–14.
- Savin-Baden, M., & Howell-Major, C. (2013). *Qualitative research: the essential guide to theory and practice Maggi Savin-Baden and Claire Howell-Major*.
- Seuring, S., & Gold, S. (2012). Conducting content-analysis based literature reviews in supply chain management. *emerald.com*, 17(5), 544–555. <https://doi.org/10.1108/13598541211258609>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>