

---

## Teknik Menulis Jurnal untuk Meningkatkan Rasa Syukur (*Gratitude*) pada Remaja

Ima Ratnasari <sup>1)</sup>, Dewang Sulistiana <sup>2)</sup>

\*) Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

✉ (Email) : [imaratnasari55@gmail.com](mailto:imaratnasari55@gmail.com)

**Abstract.** Various aspects that support the optimal process of adolescent development need to be considered, one of which is adolescent happiness and well-being. One of the variables that supports this is Gratitude. A descriptive study was conducted on 328 students of grade XI at SMAN 1 Manonjaya with a sample of 167 people to see a general picture of gratitude. The measuring instrument used is the development of the Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) designed by Watkins et al in 2003. The results showed that 149 students were in the high category or 89%, 15 students or 9% were in the medium category and 3 people students or 2% are in the low category. This shows the tendency of students to have the characteristics of grateful people that have felt abundant, respect for simple things and respect for others. Writing a Gratitude Journal has recommended previous studies with the assumption that if individuals write down the good they get every day, then the individual will focus on the good or positive rather than thinking about the negative.

**Keyword:** Gratitude, Journal writing,

---

**Rekomendasi Citasi:** Ratnasari, I., dan Sulistiana, D. (2020). Teknik Menulis Jurnal untuk Meningkatkan Rasa Syukur (*Gratitude*) pada Remaja. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (2): pp. 34-40

---

---

*Article History: Received on 15/10/2019; Revised on 20/12/2019; Accepted on 07/10/2020; Published Online: 15/01/2020. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*

---

### A. Pendahuluan

Berbagai aspek yang mendukung proses perkembangan remaja secara optimal perlu diperhatikan agar tercapainya kualitas hidup yang optimal. Kualitas hidup adalah studi tentang kebahagiaan manusia, kekuatan dan kepuasan hidup untuk kehidupan yang lebih baik (Sugara, 2018). Emmons & McCullough (2004) menjelaskan variabel-

variabel kepribadian jauh lebih baik sebagai prediktor kesejahteraan dan kebahagiaan, salah satunya adalah sifat afektif dari rasa syukur (*Gratitude*). Hal ini didukung oleh Bono dkk (Emmons & McCullough, 2004) bahwa dalam beberapa tahun terakhir, banyak bukti telah muncul yang menunjukkan bahwa rasa syukur (*Gratitude*) sangat terkait secara positif dengan semua aspek kesejahteraan.

Perkembangan gerakan psikologi positif telah menunjukkan bahwa rasa syukur menonjol sebagai sesuatu yang sangat efektif untuk perubahan sikap positif pada individu. Peterson & Seligman (Kumar & Dixit, 2014) menyebutkan bahwa nilai-nilai dalam tindakan mengklasifikasikan rasa syukur (*gratitude*) ke dalam kategori kekuatan transendensi yang memungkinkan individu untuk menjalin hubungan ke alam semesta yang lebih besar dan dengan demikian memberikan makna bagi kehidupan mereka. Syukur sebagai kekuatan transendensi menghubungkan seseorang secara langsung dengan kebaikan (Peterson & Seligman, 2004: 518).

Emmons, McCullough & Tsang (2002) menyatakan bahwa disposisi yang bersyukur terdiri dari empat aspek yang saling tergantung. Individu dengan tingkat rasa terima kasih yang tinggi, dibandingkan dengan individu dengan tingkat rasa terima kasih yang rendah, cenderung lebih sering mengalami rasa terima kasih (*frequency*), mengalami rasa terima kasih sebagai keadaan yang kuat (*intensity*), lebih sensitif untuk mengenali pengalaman hidup yang membangkitkan rasa terima kasih (*span*), dan kenali lebih banyak individu yang mungkin telah berkontribusi pada pencapaian pribadi mereka (*density*).

Dimensi rasa syukur juga dipaparkan oleh Watkins yang merupakan komponen dalam skala Gratitude Resentment and Appreciations (GRAT). Watkins (Emmons & McCullough, 2004) menjelaskan tiga ciri-ciri orang bersyukur, pertama yakni *Sense of abundance*, *abundance* mengarahkan pada kondisi individu yang merasakan bahwa hidupnya selalu melimpah dan diberikan anugerah. Individu tidak merasa kekurangan satu apapun. Individu juga merasakan bahwa dirinya telah menerima lebih dari apa yang berhak diterimanya. Kedua, *Appreciation of simple pleasure*, merupakan bentuk

penghargaan dalam diri terkait dengan pengalaman-pengalaman maupun hal-hal yang telah dilakukan walaupun sifatnya sangat sederhana. Ciri-ciri ketiga yakni *Appreciation of others*, mengarahkan bentuk penghargaan individu terhadap individu lain sebagai bentuk respon terhadap kontribusi yang sudah diberikan orang lain tersebut. Selain itu, individu yang bersyukur harus menyadari bahwa memberikan apresiasi merupakan hal yang penting.

Penelitian Froh dkk (Sodah, 2016) yang berkaitan dengan kebahagiaan dan *gratitude* pada remaja memaparkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan remaja dan membantu mereka berkembang secara optimal. Rotkirch (Prabowo, 2017) juga menemukan bahwa remaja yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi lebih dapat mengontrol emosi dirinya dalam menghadapi konflik dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat memperlambat kedekatan personal dan keterikatan emosional dengan orang lain, terutama pada *peer groupnya*. Wilson (2016) pada penelitiannya tentang dampak dari rasa syukur untuk melatih fokus dan ketahanan belajar menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki kekuatan untuk menyembuhkan, memberi energi, dan mengubah kehidupan dengan meningkatkan orang secara psikologis, spiritual, fisik, dan kognitif. Selain itu juga, Froh, Sefick, & Emmons (Wilson, 2016) memaparkan bahwa syukur menghasilkan harapan dan mendorong perilaku prososial pada siswa yang akhirnya menghasilkan keberhasilan akademik yang lebih besar.

Namun, dalam meningkatkan rasa syukur, khususnya dikalangan remaja mengalami berbagai hambatan. Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Permasalahan yang terkait dengan kebersyukuran pada remaja yang ditemukan beberapa peneliti, diantaranya

# Teknik Menulis Jurnal untuk Meningkatkan Rasa Syukur (*Gratitude*) pada Remaja

Ratnasari & Sulistiana

Michael McCullough dan rekannya menemukan bahwa disposisi rasa syukur berhubungan negatif dengan materialisme dan kecemburuan (McCullough et al., 2002), karena kecemburuan dan materialisme melibatkan berkebutuhan pada apa yang tidak kita miliki, mereka mungkin bertentangan dengan rasa syukur, membuat orang sulit untuk bersyukur dan iri pada saat yang sama. Suatu penelitian telah mengamati lebih dekat hubungan negatif antara materialisme dan kepuasan hidup, ditemukan bahwa kepuasan hidup yang lebih rendah di antara orang-orang materialistis dapat dijelaskan oleh fakta bahwa mereka melaporkan tingkat syukur yang lebih rendah (Allen, 2018). Selain itu, narsisme mungkin merupakan penghambat rasa syukur yang kuat. Dalam satu studi eksperimental, peserta yang mendapat skor lebih tinggi pada Narcissistic Personality Inventory melaporkan merasa kurang bersyukur terhadap pasangannya daripada orang yang kurang narsis (Allen, 2018).

Penelitian rasa syukur dengan remaja sangat dibutuhkan untuk memahami dan mempromosikan spektrum penuh perkembangan anak muda, berkembang menjadi anggota masyarakat yang bahagia, produktif, dan berkontribusi. Intervensi untuk meningkatkan rasa syukur pada remaja sangat diperlukan, terutama di lingkungan sekolah, guna membantu tumbuh kembang remaja secara optimal. Namun, pada kenyataannya, nilai-nilai rasa syukur biasanya hanya dijadikan sebagai misi sekolah, tanpa menerapkannya atau melibatkannya kedalam kurikulum pembelajaran (Howells, 2012). Peran bimbingan dan konseling diperlukan dengan mengembangkan berbagai macam teknik layanan yang telah ada. Dasar pertimbangan atau pemikiran tentang penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah adalah menyangkut upaya memfasilitasi peserta didik agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau

mencapai tugas-tugas perkembangannya dalam aspek fisik, emosi, intelektual, sosial dan moral-spiritual (Sulistiana, 2014). Oleh karena itu pemberian layanan bimbingan dan konseling perlu dilakukan, salah satunya adalah penerapan intervensi rasa syukur, guna untuk meningkatkan rasa syukur pada siswa. Salah satu intervensi yang dinilai efektif untuk meningkatkan rasa syukur adalah Menulis Jurnal (*Gratitude*) atau biasa disebut dengan "*Counting Blessing*". Menulis jurnal syukur bertujuan agar individu mampu mengingat setiap kebaikan yang diterima maupun telah dilakukannya, agar individu tetap berada pada peristiwa bersyukur.

## B. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Manonjaya dengan subjek penelitian siswa remaja kelas XI yaitu sebanyak 167 orang yang termasuk kedalam sampel. Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini yakni melakukan studi pendahuluan, memfokuskan permasalahan yang akan diteliti yakni gambaran rasa syukur serta rancangan teknik menulis jurnal untuk meningkatkan rasa syukur. Pengambilan data dilakukan menggunakan instrument rasa syukur yang dikembangkan dari *Gratitude Resentment and Appreciation Test* (GRAT) yang dirancang oleh Watkins dkk pada tahun 2003. Pedoman untuk melakukan skoring pada penelitian ini menggunakan Skala Likert, dengan alternative respon pernyataan yang mempunyai rentang skala satu sampai lima, yakni sangat tidak sesuai dengan diri saya (ST), tidak sesuai dengan diri saya (TS), saya merasa netral tentang pernyataan itu (N), sesuai dengan diri saya (S), sangat sesuai dengan diri saya (SS).

**C. Hasil dan Pembahasan**

Gambaran umum rasa syukur (*gratitude*) pada remaja di SMA Negeri 1 Manonjaya dilihat berdasarkan pengkategorisasian tingkat Rasa Syukur yaitu tinggi, sedang dan rendah sebagai berikut:

Rentang Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
34-57	RENDAH	3	2%
58-113	SEDANG	15	9%
114-170	TINGGI	149	89%

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa rasa syukur (*gratitude*) siswa kelas XI SMAN 1 Manonjaya sebanyak 149 siswa berada pada kategori tinggi atau 89 %, 15 siswa atau 9 % berada pada kategori sedang dan 3 orang siswa atau 2 % berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan kecenderungan siswa telah mempunyai ciri-ciri orang bersyukur yakni telah merasa berlimpah, menghargai hal yang sederhana dan menghargai orang lain.

McCullough dkk (2003) dalam penelitiannya menunjukan bahwa orang yang bersyukur menganggap hidup merupakan sebuah hadiah dan menyebabkan ia lebih jarang melakukan sesuatu demi sebuah imbalan, tidak mudah iri dengan keberhasilan orang lain. Selain itu mereka cenderung tidak materialistik dan menunjukan lebih banyak sikap prososial di mana ia akan cenderung menunjukan empati dan lebih mudah merasa bahagia karena perasaan sanggup untuk berbagi dengan orang lain akan memberikan perasaan bahwa ia masih bermanfaat dan dibutuhkan. Sebaliknya, individu yang kurang bersyukur cenderung mengalami emosi interpersonal negatif seperti iri, yang bukan sekadar pengaruh negatif, tetapi lebih pada jenis emosi negatif (yaitu, dendam dan penghinaan)

yang diarahkan secara khusus pada orang lain (Emmons, McCullough & Tsang, 2002).

Hasil data tersebut tidak sesuai dengan fenomena yang terjadi di SMA Negeri 1 Manonjaya. Adapun beberapa faktor yang perlu diperhatikan yakni dari segi budaya. Penelitian dari antropologi dan sosiologi telah menemukan variasi budaya dalam ekspresi rasa syukur dan beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dari budaya yang berbeda mungkin berbeda dalam pengalaman internal mereka tentang rasa syukur (Allen, 2018). Meskipun rasa syukur sebagai suatu kebajikan dapat ditemukan dan dihargai di sebagian besar budaya, sejauh mana nilai itu dihargai, dianggap pantas untuk diungkapkan, dan cara-cara mengungkapkannya mungkin berbeda sesuai dengan nilai-nilai budaya masyarakat. Indonesia merupakan Negara mayoritas Islam, kebersyukuran yang dikembangkan di Barat berbeda dengan yang ada di Indonesia. Menurut keyakinan Islam, satu alasan Tuhan mengizinkan orang untuk mengalami kesulitan dan cobaan selama hidup mereka adalah untuk menguji siapa yang akan tetap bersyukur kepadanya. Orang-orang yang tetap bersyukur, bahkan dalam menghadapi kesulitan besar, masuk ke dalam keadaan keintiman dengan Tuhan mereka. Jadi, kebersyukuran dalam Islam telah tertanam dari individu lahir. Ciri-ciri orang yang bersyukur yang ditunjukan oleh orang Barat telah menjadi kebiasaan yang diajarkan kepada individu di Indonesia khususnya yang beragama islam sejak dini dan dijadikan sebagai kewajiban untuk mensyukuri nikmat yang Allah berikan.

Tingkat rasa syukur siswa remaja di SMA Negeri 1 Manonjaya telah mencapai pada tingkat yang optimal. Namun, hal ini perlu diperkuat dengan adanya pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan siswa untuk mempertahankan rasa syukur tersebut. peran layanan bimbingan dan

## Teknik Menulis Jurnal untuk Meningkatkan Rasa Syukur (*Gratitude*) pada Remaja

Ratnasari & Sulistiana

konseling diperlukan untuk menerapkan intervensi yang terkait dengan rasa syukur. penelitian-penelitian yang mengkaji rasa syukur sebelumnya merekomendasikan teknik Menulis Jurnal yang dinilai efektif untuk meningkatkan rasa syukur maupun mempertahankan agar individu tetap berada dalam peristiwa bersyukur.

Penelitian pertama dilakukan oleh Emmons & McCullough pada tahun 2003. Intervensi pada 192 partisipan dilakukan dengan membagi kedalam tiga kondisi, yaitu kondisi syukur (*gratitude*), kerepotan (*hasless*) dan kondisi kejadian yang netral (*neutral life event*). Emmons & McCullough meminta partisipan pada kelompok *gratitude* untuk menuliskan lima hal yang mereka syukuri dalam rentang waktu satu minggu. Pada kelompok kerepotan partisipan menuliskan lima hal yang mengganggu mereka dan pada kelompok kondisi yang netral diminta menuliskan kejadian apa saja dalam keseharian partisipan. Hasil dari intervensi ini menunjukkan bahwa ketika fokus secara sadar pada berkat mungkin dapat memiliki manfaat emosional dan interpersonal. Intervensi selama 6 minggu dikaitkan dengan penilaian yang lebih positif dan optimis tentang kehidupan seseorang, lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk berolahraga, dan lebih sedikit gejala fisik yang dilaporkan.

Intervensi menulis jurnal ini didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang merasa lebih mudah untuk berfokus pada hal-hal negatif daripada hal-hal positif dalam kehidupan. Menurut psikolog positif, kecenderungan untuk berkonsentrasi pada hal-hal negatif sambil mengabaikan aspek-aspek positif kehidupan adalah bias dalam pemikiran orang. Magyar-More (MSc in Psychological Research Methods, 2010) menjelaskan bahwa berfokus pada hal-hal yang kami syukuri membantu orang untuk mengalami kepuasan hidup yang lebih besar dan emosi yang lebih positif, sambil

membangun kekuatan manusia, seperti rasa terima kasih dan optimism.

Menuliskan peristiwa syukur, dibandingkan dengan kerepotan, terkait dengan lebih banyak rasa syukur, optimisme, kepuasan hidup, dan lebih sedikit pengaruh negatif. Siswa yang mengaku merasa bersyukur karena menerima bantuan dari orang lain melaporkan pengaruh yang lebih positif. Bahkan, hubungan antara merasa bersyukur atas bantuan orang lain dan pengaruh positif menjadi lebih kuat selama intervensi 2 minggu dan terkuat 3 minggu setelah intervensi berakhir. Rasa syukur dalam menanggapi bantuan juga menjelaskan mengapa siswa yang diperintahkan untuk menghitung berkat melaporkan rasa syukur yang lebih umum. Berikut merupakan rancangan prosedur pelaksanaan menulis jurnal yang dilakukan selama dua sampai tiga minggu:

Pertemuan pertama, Pertemuan pertama dimulai dengan sosialisasi atau pemberian informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Pada sesi ini konselor memberikan materi rasa syukur (*Gratitude*) agar siswa mengetahui makna dari rasa syukur yang dimaksud. Konselor mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan oleh siswa, yaitu sebuah buku kecil yang harus dimiliki setiap siswa untuk menuliskan kebaikan setiap hari. Buku tersebut diberi nama "Jurnal Syukur". Dalam hal ini, mungkin beberapa siswa enggan untuk menunjukkan apa yang mereka tulis dalam buku tersebut, oleh karena itu, siswa diminta menamai buku dengan inisial atau nama yang mereka sukai, selain nama asli mereka. Selama proses intervensi berlangsung, untuk meminimalisir siswa yang tidak mengikuti instruksi untuk menuliskan kebaikan, jurnal syukur tersebut dikumpulkan di guru bimbingan dan konseling ketika jam pulang sekolah dan dibagikan kembali di pagi hari sebelum proses pembelajaran dimulai. Selanjutnya, memberitahu siswa untuk menuliskan tiga sampai lima

kebaikan yang mereka dapatkan di hari kemarin dalam jurnal yang sudah diberikan kepada masing-masing siswa. Proses ini berlangsung selama satu minggu dalam pengawasan guru bimbingan dan konseling

Pertemuan kedua, pertemuan kedua dilakukan di akhir pekan pada minggu pertama setelah diberikan sosialisasi pada sesi pertama. Konselor dapat menentukan hari untuk mengevaluasi hasil menulis jurnal selama satu minggu, misalnya pada hari Jumat. Selama proses evaluasi, konselor meminta siswa untuk menganalisis hasil yang mereka tuliskan selama satu minggu. Selanjutnya, konselor meminta beberapa orang untuk menyebutkan jenis kebaikan apa saja yang mereka dapatkan selama satu minggu. Konselor turut menganalisis kebaikan yang didapatkan siswa disesuaikan dengan karakteristik rasa syukur yang ada.

Pertemuan tiga, pertemuan ketiga dilakukan di minggu kedua. Pada awal minggu, konselor kembali memberikan materi baru tentang rasa syukur sebagai penguat atau mengulang kembali pemahaman mengenai rasa syukur agar siswa lebih bersemangat untuk menuliskan kebaikan yang mereka dapatkan di hari sebelumnya.

Pertemuan empat, pertemuan ini dilakukan di akhir pekan setelah pertemuan tiga. Pada pertemuan ini konselor kembali mengevaluasi hasil menulis jurnal siswa selama rentang waktu satu minggu. Konselor meminta beberapa orang siswa untuk menyebutkan kebaikan yang mereka peroleh dan mereka lakukan selama satu minggu, kemudian secara bersama-sama menganalisis kebaikan-kebaikan tersebut. Hal yang sama dilakukan secara berulang pada pertemuan kelima.

Pertemuan terakhir atau pertemuan enam dilakukan pada minggu terakhir dari intervensi. Pada pertemuan ini konselor mengevaluasi pengetahuan siswa

mengenai rasa syukur dan bagaimana siswa dapat memaknai rasa syukur tersebut. Pada pertemuan terakhir ini konselor memberikan penguatan dengan meminta siswa untuk membacakan kebaikan-kebaikan yang telah mereka tuliskan selama tiga minggu. Hal ini dilakukan agar siswa kembali mengingat apa yang telah mereka lakukan dan mereka dapatkan.

#### **D. Simpulan**

Hasil penelitian menggunakan studi deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 149 siswa berada pada kategori tinggi atau 89 %, 15 siswa atau 9 % berada pada kategori sedang dan 3 orang siswa atau 2 % berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan kecenderungan siswa telah mempunyai ciri-ciri orang bersyukur yakni telah merasa berlimpah, menghargai hal yang sederhana dan menghargai orang lain. Rasa syukur yang telah optimal ini dapat dipertahankan dengan pembiasaan-pembiasaan terkait sikap bersyukur yang dilakukan individu dalam kesehariannya. Teknik Menulis Jurnal merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan rasa syukur maupun mempertahankan individu untuk tetap berada dalam peristiwa bersyukur. Teknik menulis jurnal dapat dilakukan sebanyak 6 sesi selama waktu tiga minggu. Hal ini diasumsikan dapat menumbuhkan kebiasaan siswa untuk tetap mengalami peristiwa syukur dalam kesehariannya.

#### **Daftar Pustaka**

- Allen, Summer. (2018). *The Science of Gratitude*. Greater Good Science Center
- Emmons, R. A. & McCullough, Tsang (2002). "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography". *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(1), 112-127.

## Teknik Menulis Jurnal untuk Meningkatkan Rasa Syukur (*Gratitude*) pada Remaja

Ratnasari & Sulistiana

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). "Counting Blessing Versus Burdens; An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in daily life". *Journal of Personality and Social Psychology*. 19, 16-69
- Emmons, Robert A. & McCullough. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press
- Howells, Kerry. (2012). "Gratitude in Education: A Radical View". University of Tasmania, Australia: Sense Publishers Rotterdam/Boston/Taipei
- Kumar, Arun, Vidushi Dixit. (2014). "Forgiveness, Gratitude and Resilience Among Indian Youth". *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 5(12), 1414-1419.
- MSc in Psychological Research Methods. (2010). "The Effect of a Gratitude Intervention on Subjective Well-Being in a UK Sample: The Role of Self-Esteem". Exam No. 1888047: The University of Edinburgh
- Peterson, Christopher & Seligman, Martin E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Oxford University Press
- Prabowo, Adhyatman. (2017). *Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sodah, Yulius. (2016). *Surat Syukur dan Kebahagiaan Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Sugara, Gian Sugiana. (2018). *Student Quality-of-Life in Academic Culture Perspective*. *Journal of Multicultural Studies*. 2(1).
- Sulistiana, D. (2014). *Adaptasi dan Standarisasi Multidimensional Aptitude Battery-II Sebagai Tes Intelegensi Bagi Siswa SMA*. Thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wilson, JT. (2016). "The Impact of Practicing Gratitude on Focus and Resilience in Learning". *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. 16(4). 1-13.