

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Anak tumbuh dan berkembang dalam berbagai macam lingkungan. Lingkungan yang paling penting adalah lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah. Dari lingkungan tersebut, anak akan mendapatkan berbagai macam pengalaman. Semakin bertambahnya usia, manusia akan memiliki pengetahuan yang lebih banyak dan lebih bervariasi berdasarkan pengalaman yang sudah didapatkan. Dalam setiap tahap perkembangan, manusia akan melewati berbagai macam tuntutan yang berbeda-beda. Salah satunya ketika anak berada di usia 7-8 tahun, mereka sudah memasuki masa sekolah.

Tentu saja orangtua menginginkan anaknya untuk masuk ke sekolah yang dinilai unggul. Alasannya adalah karena mereka menginginkan anak-anaknya mendapatkan prestasi yang baik. Salah satu sekolah swasta yang unggul di Bandung adalah SD 'X' Bandung. Setiap tahunnya, SD 'X' Bandung mengirimkan siswa-siswinya untuk mengikuti olimpiade, seperti olimpiade sains dan debat. Dalam hal non-akademikpun SD 'X' Bandung mengirimkan perwakilan siswa-siswinya untuk mengikuti kompetisi, seperti kompetisi menari yang dilaksanakan di Itali. Prestasi yang didapatkan oleh para siswa-siswi SD 'X' Bandung dapat dikatakan cukup tinggi. Orangtua dan guru mengharapkan siswa-siswi untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, baik dalam hal akademis maupun dalam sosialnya. Agar para siswa-siswi dapat mencapai prestasi tersebut, banyak sekali bantuan dari lingkungan yang diberikan kepada para siswa-siswi. Seperti adanya bantuan dari para guru di sekolah agar siswa-siswi dapat mencapai nilai yang memuaskan dan lulus dengan nilai yang baik. Ada pula bantuan yang diberikan oleh orangtua untuk memfasilitasi kebutuhan yang

dibutuhkan oleh para siswa-siswi. Selain itu, ada juga bantuan dari keluarga besar dan juga teman-temannya.

Para siswa-siswi dapat merasakan bantuan yang telah ia dapatkan dari lingkungan di sekitarnya sehingga mereka merasa terbantu dan merasa lebih dimudahkan untuk menyelesaikan suatu tugas ataupun dalam kehidupan sosialnya. Seperti contohnya diberikan jam tambahan di sekolah bagi siswa-siswi yang mengalami kesulitan belajar, orangtua membantu dengan memberikan siswa-siswi bimbingan belajar di instansi tertentu atau pun adanya bantuan dari guru lain, belajar dan bermain bersama teman, dan sebagainya. Bantuan yang diberikan ini ditujukan agar siswa-siswi mendapatkan hasil yang terbaik. Walaupun sudah mendapatkan bantuan tersebut, terkadang beberapa siswa-siswi tidak dapat menyadari adanya bantuan yang telah ia dapatkan atau menganggap bantuan yang telah ia terima adalah hal yang berguna baginya.

Dalam teorinya, Erikson (Santrock, 2011) menyatakan bahwa anak-anak yang berada dalam usia *middle and late childhood*, yaitu usia anak yang baru memasuki sekolah, berada pada tahap *industry versus inferiority*. Anak-anak yang berada dalam tahap ini memiliki tujuan untuk dapat menguasai suatu pengetahuan dan keahlian, dalam hal ini, siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung diberikan tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik, menjadi anak yang taat aturan, dan menjadi teman yang baik. Masa-masa ini merupakan masa yang mana anak berusaha untuk mencapai prestasi yang baik dan mengembangkan *self-esteem*. Jika anak tidak dapat melalui tahap ini, ia akan memiliki pandangan bahwa dirinya merupakan anak yang lemah (Santrock, 2011). Anak dapat tidak melalui tahap ini jika ia selalu merasa bahwa hasil yang telah ia lakukan dipandang buruk oleh dirinya. Pandangan buruk ini didapatkan dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Selain itu, pada usia ini juga siswa-siswi akan mengalami perubahan berkaitan dengan keadaan fisik. Hal ini sesuai dalam tahap *pre-puberty* (Feiler & Tomonari, 2017) yang mana akan terjadi perubahan fisik

pada siswa-siswi, seperti bentuk tubuh dan tinggi badan. Beberapa anak dapat mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan yang lain, hal ini pada umumnya terjadi pada perempuan. Perubahan yang terjadi ini juga dapat membuat anak untuk membandingkan bentuk fisiknya dengan yang lain sehingga akan memunculkan rasa cemburu.

Salah satu cara agar siswa-siswi dapat menghindari kondisi dimana ia memandang apapun yang ia lakukan adalah suatu kekecewaan, maka siswa-siswi dapat diajarkan mengenai salah satu emosi yang paling sering dirasakan oleh manusia menurut Froh et al., (2011), yaitu *gratitude*. *Gratitude* merupakan pengalaman dari rasa apresiasi oleh individu ketika seseorang melakukan sesuatu yang baik kepadanya atau tindakan yang dapat membantunya sehingga ia dapat mengapresiasi aspek-aspek positif dalam kehidupannya (Emmons, 2007). William McDougall (1929; dalam Emmons & McCullough, 2004) menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan gabungan dari berbagai macam emosi, meliputi *awe*, kagum, menghormati, iri, kebencian, malu, dan cemburu sehingga *gratitude* sering dikatakan sebagai emosi yang kompleks. Piaget (1977; dalam Nelson 2012) menjelaskan bahwa konsep dari *gratitude* muncul tidak hanya ketika penerima merasa apa yang ia dapatkan sangat bernilai, tetapi keuntungan dari apa yang telah ia dapatkan. Berdasarkan hal ini, Emmons (2010; dalam Nelson, 2012) menyebutkan bahwa seseorang mengalami *gratitude* ketika orang A (penerima) mendapatkan keuntungan, seperti hadiah atau hal yang sangat dibutuhkan dan diinginkan, dari orang B (pemberi) dan mengetahui bahwa B melakukan hal tersebut untuk dapat memenuhi apa yang diinginkan oleh A. Orang A akan memiliki perasaan positif terhadap B sehingga ia memiliki keinginan untuk membalas perbuatan B. *Gratitude* dapat dirasakan terhadap manusia ataupun dari berbagai sumber lainnya, seperti Tuhan, binatang, tumbuhan, dan alam semesta (Emmons & McCullough, 2004).

Hasil penelitian Nelson et al., (2012) menunjukkan bahwa anak pada usia 5 tahun sudah memiliki konsep tersendiri mengenai *gratitude*. Kendala yang ditemukan adalah pada usia 5

tahun anak tidak terdorong untuk dapat melakukan kebaikan kepada orang lain atau kepada pemberi atas pemberian yang ia dapatkan. Hambatan lainnya adalah karena pada usia 5 tahun anak lebih banyak berinteraksi dengan orang dewasa, maka ia hanya terfokus pada apa yang ia dapatkan dari orang dewasa, khususnya pada orangtua. Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian Nelson et al., (2012), disarankan untuk penleiti selanjutnya melakukan penelitian mengenai *gratitude* pada anak-anak diatas usia 7 tahun. Froh et al., (2012) lebih menyarankan untuk melakukan penelitian pada anak dengan minimal usia 11 tahun.

Terdapat berbagai macam manfaat ketika anak dapat dengan mudah merasa *gratitude*. Emmons dan McCullough (2004) menyatakan bahwa *gratitude* memiliki hubungan dengan keberfungsian *positive emotion* sehingga anak dapat mengembangkan resiliensi yang lebih baik, mengoptimalkan kehidupan yang dijalani, *well-being* atau kesejahteraan dirinya, dan perkembangan anak. Studi yang dilakukan pada tahun 2002 dalam *Journal of Personality and Social Psychology* yang ditulis oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (www.apakabardunia.com), menunjukkan bahwa anak yang mudah merasa *gratitude* dapat mendorong kesejahteraan dirinya sendiri dengan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kegiatan yang ia lakukan. Selain itu, anak yang mudah merasa *gratitude* cenderung dapat menjaga kesehatan mentalnya. Dengan kecenderungan ini, anak dapat memiliki pandangan yang lebih baik terhadap kehidupannya dan bertingkah laku baik di lingkungannya, baik di rumah maupun di sekolah. Manfaat lainnya adalah anak dapat mendapatkan nilai akademis yang lebih baik karena anak cenderung jarang mengalami depresi atau cemburu terhadap nilai yang ia dapatkan ketika ia membandingkannya dengan teman-temannya yang lain. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2010 dalam *Journal of Happiness Studies* yang disusun oleh Fave. Terakhir, anak yang mudah merasa *gratitude* dapat menjadi teman yang lebih baik bagi temannya karena dengan perasaan *gratitude* anak terdorong untuk melakukan tingkah laku positif, seperti

membantu orang lain yang sedang terkena masalah atau sedang dalam kesulitan. Emmons dan McCullough (2004) menyatakan bahwa *gratitude* memiliki hubungan yang cukup kuat dengan hasil dari hubungan sosial yang dimiliki oleh anak.

Manusia sudah mengembangkan *gratitude* semenjak masih anak-anak (Froh et al., 2011). Hal ini diawali dengan hubungan antara ibu dan anak semenjak masa bayi. Jika ibu dapat memenuhi kebutuhan fisik (seperti meminum ASI) dan juga kebutuhan emosionalnya. Dengan adanya hubungan yang baik ini, maka akan anak lebih menekankan perasaan *envy* dan lebih mengembangkan *gratitude*. *Gratitude* sangat penting pada masa anak-anak karena beberapa hal. Pertama, karena terdapat hubungan antara emosi positif (Emmons & McCullough, 2003; dalam Froh et al., 2011). Dengan adanya emosi positif, hal ini dapat meningkatkan *happiness* pada manusia, yaitu kehidupan yang baik sampai masa dewasa. Selain itu, emosi positif juga dapat membantu manusia untuk menjadi lebih resilien terhadap kehidupannya. Kedua, *gratitude* memiliki hubungan dengan kemampuan adaptasi dalam lingkungan sosial, termasuk kualitas hubungan, kebaikan, belas kasih, dan empati (McCullough et al., 2002; dalam Froh et al., 2011). Kemampuan ini dibutuhkan karena kehidupan sosial merupakan salah satu kebutuhan dari manusia. Dengan adanya kemampuan sosial yang baik, manusia akan lebih mudah meningkatkan *well-being*. Jika *gratitude* tidak berkembang dari masa anak-anak, maka akan lebih sulit muncul ketika dewasa sehingga hasilnya manusia akan lebih mudah untuk memunculkan depresi, gejala patologis, dan kehidupan yang tidak sehat lainnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan *gratitude* dari masa anak-anak untuk menghindari dampak yang akan muncul baik di masa dewasa. Walaupun beberapa teori mengatakan bahwa *gratitude* hanya dapat terjadi ketika manusia berada pada masa dewasa, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada dasarnya ketika manusia pada masa anak-anak pun mereka sudah mengembangkan pemahaman tersendiri mengenai *gratitude* (Nelson et al, 2012)

Anak akan selalu diajarkan mengenai *gratitude*, baik ketika ia bersama orangtuanya maupun ketika ia berada di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga orangtua, didapatkan bahwa ketiga orangtua tersebut menganggap penting *gratitude* pada anaknya. Kedua orangtua mengatakan bahwa dengan adanya *gratitude*, anak dapat merasa bahwa ia hidup berkecukupan, tidak memiliki kekurangan apapun. Dua dari tiga orangtua yang telah diwawancara mengatakan bahwa ia sudah mengajarkan *gratitude* pada anak semenjak balita. Beliau mengawalinya dengan mengajarkan kepada anak untuk mengucapkan terimakasih kepada pemberi dan kemudian berkembang menjadi *gratitude*. Dengan bertambahnya usia, orangtua mengajarkan kepada anak bahwa ketika mendapatkan sesuatu, baik hal tersebut merupakan hal yang buruk atau yang baik, ia harus tetap menunjukkan rasa hormat terhadap pemberi, baik kepada orangtua, Tuhan, teman, guru, dan sebagainya. Salah satu orangtua mengatakan bahwa ia mengajarkan anak untuk menunjukkan rasa hormat tersebut dengan tidak mengecewakan pemberi, seperti contohnya selalu menggunakan barang yang telah diberikan oleh pemberi. Salah satu orangtua lainnya mengatakan hal yang sama, namun ia lebih menekankan pada rasa hormat terhadap usaha dan jerih payah pemberi untuk memberikan sesuatu kepada anak.

Salah satu orangtua mengatakan bahwa ia sudah mulai mengajarkan *gratitude* kepada anaknya ketika ia sudah memasuki sekolah dasar. Hal ini dikarenakan ia ingin agar anaknya dapat memahami dengan betul apa pentingnya dari *gratitude*. Beliau mengajarkan mengenai *gratitude* dari hal-hal yang sederhana, seperti menghabiskan makanan, yang menunjukkan bahwa ia merasa cukup dengan makanan yang sudah ia dapatkan sehingga diharapkan dapat memunculkan rasa *gratitude*. Secara keseluruhan, ketiga orangtua yang diwawancara mengatakan bahwa *gratitude* sangat penting untuk anak agar mereka dapat merasakan bahwa hidup mereka sudah cukup. Satu dari tiga orangtua mengatakan bahwa hal penting lainnya dari *gratitude* adalah untuk mempersiapkan anak bahwa dalam kehidupan ini ada hal yang

buruk dan ada hal yang baik. Walaupun anak berada dalam keadaan buruk, ia harus tetap memiliki *gratitude* mengenai apa yang sudah ia miliki.

Seperti yang dikatakan sebelumnya, sekolah merupakan salah satu lingkungan penting dalam kehidupan anak-anak. *Gratitude* pun diajarkan di sekolah, salah satunya adalah dalam kelas Pendidikan Karakter yang diberikan oleh guru BP SD 'X' Bandung. Kelas Pendidikan Karakter merupakan salah satu kelas yang diberikan kepada siswa kelas 1 sampai kelas 6 yang diberikan oleh guru BP sekolah. Mata pelajaran ini diberikan setiap seminggu sekali pada setiap kelas selama 1 jam pelajaran atau selama 45 menit. Setiap hal yang diajarkan dalam kelas Pendidikan Karakter selalu berkaitan dengan bagaimana mengembangkan karakter anak untuk menjadi lebih baik, seperti sopan santun dan menaati aturan. Salah satu materi yang diberikan adalah mengenai *gratitude*. Berdasarkan wawancara kepada guru BP di SD 'X' Bandung, beliau menyatakan bahwa ia mengadakan kelas tersebut untuk mengajarkan kepada siswa-siswi pentingnya *gratitude*, yaitu untuk merasa bahwa ia sudah mendapatkan hal yang cukup dan masih banyak orang yang memiliki kekurangan dibandingkan mereka. Guru BP juga menanyakan kepada para siswa-siswi di setiap kelasnya mengenai pemahaman mereka tentang *gratitude*. Semua siswa pada setiap tingkat menjawab bahwa *gratitude* merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan oleh semua manusia.

Salah satu kegiatan di kelas yang diberikan guru BP kepada para siswa pada saat memberikan materi mengenai *gratitude* adalah menuliskan hal-hal yang ia syukuri dalam kehidupan. Berdasarkan hasil wawancara, guru BP mengatakan bahwa terdapat perbedaan pemahaman dari *gratitude* antar tingkat kelasnya. Siswa-siswi yang sudah berada di kelas 5 SD dan kelas 6 SD sudah memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai *gratitude*. Guru BP mengatakan apa yang ia harapkan di kelas 5 SD dan kelas 6 SD sudah sesuai. Seperti contohnya, beliau mengatakan bahwa seluruh siswa di kelas 5 SD dan kelas 6 SD dapat menuliskan sepuluh hal yang ia syukuri dalam kehidupannya. Selain itu, jawaban yang

diberikan oleh anak-anak juga tidak sesederhana seperti para siswa yang berada di tingkat yang lebih rendah. Salah satu contohnya adalah, beberapa siswa menuliskan ‘saya bersyukur karena ibu saya sudah sembuh,’ ‘saya bersyukur karena telah diberikan makanan yang enak,’ ‘saya bersyukur karena memiliki orangtua yang baik,’ ‘saya bersyukur karena guru saya baik,’ dan sebagainya. Untuk dapat meningkatkan pemahaman pada para siswa, guru BP mengatakan bahwa ia dan para guru lainnya harus tetap mengingatkan kepada para siswa untuk selalu merasa *gratitude*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi kelas 5 dan kelas 6 di SD ‘X’ Bandung sudah mengetahui dan mengakui hal-hal yang mereka syukuri yang mana kedua hal tersebut adalah aspek dari *gratitude* yang disebut sebagai *recognizing* dan *acknowledging* (Emmons, 2007). Emmons (2007) menyebutkan agar anak dapat mengalami *gratitude*, maka ia perlu menyadari atau mengenali (*recognizing*) kebaikan-kebaikan yang didupakannya dalam kehidupan oleh pemberi. Selain itu, anak juga perlu mengakui atau memaknakan (*acknowledging*) pemberian tersebut bahwa ia telah mendapatkan keuntungan dari apa yang ia dapatkan dan usaha yang sudah dilakukan pemberi untuk memberikan kebbaikannya (Emmons, 2007).

Guru BP SD ‘X’ Bandung menyatakan bahwa *gratitude* sangat penting untuk dimiliki para siswa-siswi agar mereka dapat merasa cukup terhadap apa yang mereka dapatkan dan memiliki rasa apresiasi terhadap orang yang telah membantu mereka. Hal ini dikarenakan masih banyak siswa yang merasa tidak puas dengan apa yang ia dapatkan, contohnya dalam hal nilai akademik. Banyak siswa-siswi yang merasa tidak puas dengan nilai yang mereka dapatkan karena merasa kurang walaupun nilai yang didupakannya sudah mencapai atau melebihi nilai rata-rata.

Terdapat juga survey yang dilakukan kepada siswa-siswi kelas 6 di SD ‘X’ Bandung mengenai *gratitude*. Survey ini dilakukan dalam bentuk kuesioner yang berisikan pertanyaan mengenai indikator dari *gratitude* yang didasari oleh penelitian Nelson dan koleganya

(Nelson et al. 2012). Indikator ini adalah untuk melihat pemahaman konsep siswa-siswi mengenai *gratitude*. Sebelum menanyakan indikator dari *gratitude*, pertama ditanyakan terlebih dahulu pemahaman siswa-siswi kelas 6 di SD 'X' Bandung mengenai konsep dari *gratitude*. Disebutkan dalam penelitian Nelson et al. (2012) bahwa anak-anak telah membentuk konsep tersendiri dari *gratitude*. Didapatkan hasil sebanyak 60% responden menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan rasa terimakasih kepada Tuhan terhadap apa yang telah Ia berikan. Sebanyak 30% responden menuliskan bahwa *gratitude* merupakan rasa terimakasih terhadap apa yang ia miliki. Sedangkan 10% responden menuliskan bahwa *gratitude* merupakan rasa terimakasih terhadap apa yang Tuhan berikan karena setiap pemberian Tuhan adalah sebuah kenikmatan. Secara keseluruhan para responden menjelaskan *gratitude* sebagai rasa terimakasihnya kepada Tuhan atas kenikmatan dan hal-hal yang ia miliki.

Anak dapat memiliki perasaan *gratitude* kepada manusia atau sumber-sumber lainnya, seperti Tuhan, binatang, tumbuhan, dan alam semesta (Emmons & McCullough, 2004). Berdasarkan hasil survey, didapatkan bahwa sebanyak 100% responden menuliskan bahwa ia lebih sering merasakan *gratitude* kepada Tuhan. Sebanyak 20% responden menuliskan selain merasakan *gratitude* kepada Tuhan, ia juga memiliki perasaan tersebut kepada keluarga, guru, dan teman-temannya. Dapat disimpulkan bahwa seluruh responden merasakan *gratitude* kepada Tuhan. Selain mengetahui siapa pemberi kebaikan tersebut, dibutuhkan juga adanya perasaan positif terhadap pemberi yang merupakan indikator pertama (Nelson et al. 2012). Sebanyak 90% siswa-siswi kelas 6 SD 'X' menjawab bahwa mereka memiliki perasaan senang terhadap pemberi dan sebanyak 10% siswa-siswi kelas 6 SD 'X' Bandung menjawab bahwa mereka memiliki perasaan berterimakasih kepada pemberi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi memiliki perasaan yang positif terhadap pemberi kebaikan tersebut.

Indikator selanjutnya adalah terdapatnya tindakan yang dilakukan untuk mencerminkan rasa *gratitude* kepada orang yang telah membuatnya merasakan hal tersebut (Nelson et al. 2012). Sebanyak 50% responden menuliskan bahwa mereka akan berterimakasih kepada orang yang memberikan suatu keuntungan dan juga kepada Tuhan. Sebanyak 30% menuliskan bahwa mereka akan menghormati Tuhan karena telah membuatnya merasa *gratitude*. Sebanyak 10% responden menuliskan bahwa ia akan menghormati perintah Tuhan, orangtua, dan guru ketika ia merasa *gratitude* terhadap Tuhan dan orang-orang sekitarnya yang membuatnya merasakan hal tersebut. Sebanyak 10% responden menuliskan bahwa ia akan berusaha membuat orang yang membuatnya *gratitude* bahagia. Dapat disimpulkan bahwa setiap responden akan memperlihatkan perilaku yang positif terhadap Tuhan dan orang-orang sekitarnya yang membuatnya *gratitude*.

Terkahir adalah apakah siswa-siswi mengetahui pada kondisi apa ia mengalami *gratitude* (Nelson et al. 2012). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan, ditemukan sebanyak 40% siswa-siswi kelas 6 SD 'X' menjawab bahwa ia memunculkan *gratitude* saat diberikan hadiah oleh orang lain dan saat ia mendapatkan nilai yang baik. Sebanyak 30% siswa-siswi kelas 6 SD 'X' Bandung menjawab bahwa ia memunculkan *gratitude* ketika diberikan kesehatan, orangtua, dan kehidupan sehari-hari yang baik. Sebanyak 20% siswa-siswi kelas 6 SD 'X' Bandung menjawab bahwa *gratitude* muncul ketika ia merasa senang dan sebanyak 10% menjawab saat memenangkan suatu turnamen. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa siswa-siswi memiliki pemahaman mengenai pada saat apa ia memunculkan *gratitude*.

Walaupun pada dasarnya siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung memahami konsep mengenai *gratitude* itu sendiri, masih terdapat beberapa siswa yang memiliki kesulitan untuk memandang apa yang telah ia dapatkan untuk membantu kehidupannya. Seperti observasi dalam lingkungan sekolah siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung, terdapat siswa-siswi yang mengalami kesulitan dalam berbaur dengan siswa-siswi lainnya. Siswa-siswi tersebut

terkadang sulit untuk mengetahui bahwa terdapat beberapa siswa-siswi yang ingin membantunya agar lebih mudah berbaur dengan mangajaknya meluangkan waktu bersama. Ketika telah diberikan hadiah oleh orangtuanya, terkadang beberapa siswa-siswi merasa kesal telah mendapatkan hal tersebut karena membuatnya dijahili. Selain bantuan atau pemberian yang diberikan oleh teman-teman-teman atau orangtuanya, beberapa siswa-siswi juga mengalami kesulitan untuk mengetahui bahwa ia telah mendapatkan bantuan ataupun pemberian dari gurunya. Ketika guru di sekolah memberikan perhatian lebih lanjut ataupun lebih sering mengarahkan beberapa siswa-siswi di kelas yang dinilai memiliki kesulitan, beberapa siswa-siswi tersebut sering merasa jengkel dengan adanya perhatian tersebut. Selain teman dan orangtua, beberapa guru juga merasa kesulitan untuk berkomunikasi dengan beberapa siswa-siswi karena mereka tidak dapat menjelaskan bantuan apa yang dibutuhkan untuk dapat meningkatkan hasil akademis ataupun kehidupan sosialnya bersama siswa-siswi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian dari Nelson et al (2012), didapatkan hasil bahwa pada usia anak-anak sudah dapat dilakukan pengukuran mengenai *gratitude* walaupun sebaiknya dilakukan pada usia 9-12 tahun. Banyak penelitian yang dilakukan untuk mengukur *gratitude* namun masih sangat jarang untuk melakukan penelitian tersebut pada anak-anak. Didasari hasil wawancara guru BP di SD 'X' Bandung, observasi yang dilakukan terhadap siswa-siswi kelas 5 dan 6, dan penelitian Nelson et al. (2012) maka penelitian ini dilakukan untuk melihat derajat dari *gratitude* yang terjadi pada siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini ingin mengetahui mengenai *gratitude* pada siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SD 'X' Bandung.

### 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data dan gambaran *gratitude* pada siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SD 'X' Bandung.

#### 1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *gratitude* pada siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SD 'X' Bandung.

### 1.4 Kegunaan Penelitian

#### 1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Memberikan informasi tambahan dalam bidang Psikologi Positif mengenai *gratitude* pada siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD.
- Memberikan informasi kepada peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian mengenai *gratitude* pada anak-anak.

#### 1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada kepala sekolah dan guru-guru di SD 'X' Bandung mengenai *gratitude* pada siswa-siswi di sekolah agar dapat menjelaskan pentingnya *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari.
- Memberikan informasi kepada orangtua siswa-siswi mengenai *gratitude* agar dapat menjelaskan kepada anak pentingnya dari *gratitude*.
- Memberikan informasi kepada siswa-siswi di SD 'X' Bandung mengenai *gratitude* agar dapat lebih memahami dan memaknai pemberian orang lain.

## 1.5 Kerangka Pemikiran

Siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SD 'X' Bandung berada dalam usia 10 sampai 12 tahun. Berdasarkan teori perkembangan kognitif dari Piaget (Santrock, 2011), anak yang berada pada usia 7 sampai 11 atau 12 tahun berada pada tahap keempat perkembangan kognitif yaitu *concrete operational stage* atau tahap kongkrit operasional. Pada tahap ini, anak dapat melakukan penalaran logis yang menggantikan penalaran intuitif pada tahap sebelumnya selama penalaran tersebut dapat digunakan pada contoh yang spesifik dan kongkrit atau nyata. Jika dilihat dalam kehidupan sekolah, siswa-siswi yang berada pada tahap ini memiliki kesulitan untuk mengerjakan soal aljabar dikarenakan membutuhkan cara berpikir abstrak untuk menyelesaikan persoalan tersebut, tetapi jika siswa-siswi diberikan langkah-langkah yang jelas dan nyata, maka mereka akan cenderung dapat mengerjakan persoalan tersebut dengan lebih baik (Santrock, 2011). Salah satu kemampuan yang dimiliki oleh anak pada tahap ini adalah kemampuan mengklasifikasi. Anak dapat melakukan pengelompokan atau mengklasifikasi suatu barang dengan melihat hubungan dari setiap hal (Santrock, 2011). Untuk menemukan hubungan tersebut, terdapat kemampuan yang disebut sebagai *transivity* yang mana anak dapat melakukan penalaran mengenai sesuatu dan secara logis mengkombinasikan hubungan dari suatu hal. Secara umum, anak dapat mempertimbangkan kaitan dari banyak hal. Gambarannya, jika benda pertama memiliki hubungan dengan benda kedua, dan benda kedua memiliki hubungan dengan benda ketiga, maka terdapat hubungan antara benda pertama dan benda ketiga (Santrock, 2011). Dikarenakan anak sudah dapat memiliki penalaran dalam menghubungkan suatu hal, maka anak juga dapat mengaitkan emosi dengan ekspresi emosi dari seseorang yang mana hal ini berkaitan dengan perkembangan emosi (Santrock, 2011).

Dalam perkembangan emosi, anak akan mengalami salah satu perkembangan dalam hal pengetahuan emosi atau *emotional knowledge*. *Emotional knowledge* merupakan pengetahuan

anak mengenai berbagai macam emosi (Santrock, 2011). Anak dapat mengetahui emosi seperti apa yang muncul pada situasi tertentu dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut. Umumnya, anak mempelajari hal ini dari lingkungannya (Santrock, 2011). Contohnya, anak dapat mengetahui bahwa ibunya sedang memarahinya jika ibunya berbicara dengan nada suara yang tinggi dan memberikan ekspresi marah. Dengan bertambahnya pengalaman dari lingkungan, hal ini dapat mempengaruhi perkembangan pengetahuan emosi anak. Anak yang selalu berada di rumah bersama orangtuanya cenderung tidak memiliki pengetahuan emosi yang lebih luas dibandingkan anak yang sering berinteraksi dengan lingkungan lain. Seperti contohnya, dibandingkan dengan anak yang selalu berada di rumah, anak yang sering bermain dengan teman-temannya di sekolah ataupun di lingkungan rumahnya akan cenderung memiliki pengetahuan emosi yang lebih luas. Hal ini dikarenakan anak dapat lebih memahami berbagai macam ekspresi emosi yang dikeluarkan oleh orang lain.

*Emotional knowledge* pada anak merupakan salah satu hal yang dapat meningkatkan kemampuan anak untuk mengetahui emosi apa yang sedang ia rasakan pada situasi tertentu dan pada orang-orang tertentu (Santrock, 2011). Pada awalnya anak hanya dapat mengenali empat emosi dasar, yaitu senang (*happy*), sedih (*sad*), marah (*angry*), dan takut (*scared*). Setelah anak berkembang, anak akan lebih memahami bahwa dalam satu situasi dapat memunculkan berbagai macam emosi. Semakin bertambahnya usia anak, mereka juga akan lebih memahami berbagai emosi kompleks, salah satunya adalah *gratitude* yang terdiri dari berbagai emosi, yaitu *awe*, kagum, menghormati, iri, kebencian, malu, dan cemburu (Emmons & McCullough, 2004). Hal ini dikarenakan anak perlu mengetahui bahwa ia merasakan emosi positif tertentu ketika sedang merasa *gratitude*.

Selain dibutuhkan *emotional knowledge*, anak juga membutuhkan *mental state knowledge* agar ia memahami bahwa ia sedang mengalami *gratitude* (Nelson et al. 2012). Para psikolog dan filsuf sepakat bahwa *mental state knowledge* berkaitan dengan *beliefs*,

keinginan, tujuan atau niat, emosi, persepsi, dan sensasi seperti sakit atau rasa lapar. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *mental state knowledge* merupakan suatu kondisi mental yang mana individu mengembangkan pengetahuan yang ia miliki menjadi suatu *belief* (Nagel, 2011). Pada dasarnya, manusia percaya bahwa apa yang ia lakukan adalah untuk memenuhi keinginannya. Hal ini didasari oleh *belief* yang ia miliki. Adanya *beliefs* tersebut dapat membuat manusia percaya bahwa keinginan dan niat yang dimiliki manusia dapat memprediksi apa yang akan mereka lakukan selanjutnya (Nagel, 2011). Seperti contohnya, seorang anak memiliki *beliefs* bahwa jika ia mengatakan keinginannya kepada orangtuanya, seperti ingin makan, anak dapat memprediksi bahwa orangtuanya tersebut akan memberikan apa yang ia inginkan, seperti makanan yang diinginkan. Dengan adanya *mental state knowledge* ini, anak memiliki *beliefs* bahwa seseorang memberikannya sesuatu karena ingin membantunya memenuhi keinginan atau kebutuhannya (Nelson, 2012).

Disebutkan sebelumnya bahwa *mental state knowledge* berkembang pada usia 4 tahun (Nelson et al. 2012). Semakin berkembangnya usia anak, *mental state knowledge*-nya pun akan berkembang. Siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD dapat memprediksi suatu hal lebih kompleks dibandingkan dengan siswa-siswi yang berada di tingkat lebih rendah. Seperti contohnya, karena siswa-siswi yang berada di tingkat lebih rendah masih berorientasi pada *reward and punishment* (Santrock, 2011), maka mereka baru dapat memprediksi suatu hal berdasarkan aturan yang sudah ada. Sedangkan siswa-siswi di kelas 5 dan 6 SD dapat menentukan reaksi guru yang lebih kompleks dibandingkan memberikan *reward and punishment*. Misalnya, siswa-siswi dapat memprediksi jika salah satu temannya telah melakukan kesalahan, maka guru yang mengajar akan langsung memarahi temannya tersebut dan guru tersebut akan memerhatikan siswa-siswi di kelas dengan lebih ketat.

Siswa-siswi yang berada di kelas 5 dan 6 berada pada tahap *industry versus inferiority* pada perkembangan psikososial dari Erikson (Santrock, 2011). Pada tahap ini siswa-siswi

mengharapkan untuk dapat menguasai berbagai pengetahuan dan juga keterampilan sehingga mereka juga dapat mencapai hasil ataupun prestasi yang memuaskan. Pada masa ini juga siswa-siswi berada pada masa yang mana mereka berusaha untuk meningkatkan *self-esteem*, baik dalam hal akademik maupun dalam hal sosial (Feiler & Tomonari, 2017). Seperti contohnya, siswa-siswi pada masa ini mendapatkan rasa antusias untuk belajar dan bekerja sehingga mendapatkan prestasi yang tinggi sehingga dapat mengembangkan *self-esteem*-nya. Lingkungan sekitar siswa-siswi pun akan memberikan bantuan untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa-siswi dalam menyesuaikan dirinya dengan tugas ataupun tuntutan yang diberikan. Mengapresiasi bantuan yang telah diberikan dapat meningkatkan pandangan siswa-siswi terhadap lingkungan menjadi lebih positif dibandingkan dengan siswa-siswi yang sulit untuk mengapresiasi bantuan tersebut (Emmons & McCullough, 2002). Kemampuan tersebut dikatakan sebagai *gratitude*. *Gratitude* merupakan pengalaman dari rasa apresiasi oleh individu ketika seseorang melakukan sesuatu yang baik kepadanya atau tindakan yang dapat membantunya sehingga ia dapat mengapresiasi aspek-aspek positif dalam kehidupannya (Emmons & McCullough, 2004). Seseorang akan mengalami *gratitude* ketika ia mendapatkan suatu keuntungan dari orang lain, orang tersebut memiliki perasaan positif terhadap pemberi, dan mengetahui bahwa pemberi melakukan kebaikan dengan tujuan untuk membantu penerima (Emmons, 2010; dalam Nelson et al. 2012). Seperti contohnya, Emmons (2010; dalam Nelson et al. 2012) menyebutkan bahwa seseorang mengalami *gratitude* ketika orang A (penerima) mendapatkan keuntungan dari orang B (pemberi) dan mengetahui bahwa B melakukan hal tersebut untuk dapat memenuhi apa yang diinginkan oleh A. Orang A akan memiliki perasaan positif terhadap B sehingga ia memiliki keinginan untuk membalas perbuatan B. Dalam kehidupan anak, anak sering mendapatkan sesuatu, seperti hadiah, kebutuhan sehari-hari, nilai yang baik, dan sebagainya. Siswa-siswi kelas 6 sudah memahami kapan ia merasa *gratitude* dan kepada siapa mereka umumnya mengalami *gratitude* sehingga

mereka tahu apa yang harus mereka lakukan ketika mendapatkan hadiah tersebut. Seperti contohnya, seorang siswa mendapatkan hadiah dari orangtuanya dan kemudian ia akan memunculkan perasaan senang. Dengan adanya perasaan senang, siswa tersebut akan memunculkan dorongan untuk membalas kebaikan orangtuanya, seperti membuatkan hadiah untuk orangtuanya, memeluk orangtuanya, menggunakan hadiah yang diberikan, dan berbagai macam cara lainnya.

Nelson et al. (2012) mengatakan bahwa *emotional knowledge*, *mental state knowledge*, dan *gratitude* merupakan hubungan satu arah. *Emotional knowledge* anak dapat menggambarkan bagaimana *mental state knowledge* anak, namun *mental state knowledge* tidak dapat menggambarkan *emotional knowledge* anak (Nelson et al. 2012). Sama halnya dengan *gratitude*. Pemahaman anak mengenai *gratitude* tidak dapat menggambarkan *emotional knowledge* dan *mental state knowledge* pada anak, namun *emotional knowledge* dan *mental state knowledge* dapat menggambarkan pemahaman anak mengenai *gratitude*. Dengan adanya perkembangan *emotional knowledge* pada anak saat usia 3 tahun dan berkembangnya *mental state knowledge* pada anak usia 4 tahun, maka pada saat anak berusia 5 tahun anak memiliki pemahaman tersendiri mengenai suatu emosi, salah satunya adalah *gratitude* (Nelson, 2012).

Gordon, Musher-Eizman, Holub dan Dalrymple (2004; dalam Nelson et al. 2012) mengatakan bahwa anak pada usia 5 tahun sudah memiliki pemahaman mengenai *gratitude* namun banyak orang dewasa yang belum memiliki ekspektasi bahwa anak memiliki pemahaman tersendiri mengenai *gratitude*. Penelitian Nelson menunjukkan kebalikan dari ekspektasi orang dewasa. Anak-anak dapat mengetahui konsep dari *gratitude*. Sebanyak 228 keluarga yang kembali untuk berpartisipasi dalam penelitian (anak yang berpartisipasi sudah berusia 5 tahun) diberikan suatu cerita yang berkaitan dengan *gratitude*. Anak-anak diberikan pertanyaan “Bagaimana perasaan tokoh dalam cerita? Apa alasannya? Apakah terdapat

perasaan lainnya? Bagaimana perasaannya terhadap tokoh yang memberikan tokoh utama hadiah? Apa alasannya? Bagaimana perasaan tokoh yang memberi hadiah? Apa alasannya? Apa alasan dari tokoh pemberi memberikan hadiah tersebut? Apakah tokoh utama harus mebalas kebaikan dari pemberi?" Sebagian besar anak dapat memberikan penjelasan mengenai pertanyaan yang diberikan dan seluruh komponen dari *gratitude* secara umum muncul dalam jawaban yang diberikan anak-anak (Nelson et al. 2012). Walaupun dikatakan bahwa usia 5 tahun anak sudah mengembangkan konsep mengenai *gratitude*, anak pada usia tersebut masih mengalami kesulitan karena mereka terlalu terpaku terhadap pemberian dari orang dewasa namun tidak terfokus pada pemberian teman sebayanya (Nelson, 2012). Hal ini akan lebih mudah terlihat pada anak yang berusia 7 tahun ke atas. Froh (2011) menjelaskan bahwa usia anak yang sesuai untuk dapat memahami konsep *gratitude* adalah pada usia 11-12 tahun.

Siswa-siswi pada usia ini mengembangkan mulai mengembangkan kemampuan interpersonal dan hubungan sosial. Pada masa ini juga siswa-siswi menumuhkan *peer orientation*, namun pengaruh keluarga masih cukup kuat dalam kehidupan siswa-siswi (Feiler & Tomonari, 2017). Dengan adanya kemampuan ini, siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD tidak hanya berfokus pada pemberian orang dewasa, namun mereka juga memerhatikan pemberian dari teman-temannya. *Gratitude* pada siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD dapat tergambar dari kehidupan sehari-hari mereka di rumah maupun di sekolah. Misalnya, ketika siswa A diberikan nilai yang tinggi oleh gurunya, A akan memunculkan suatu emosi positif, seperti senang. Agar dapat menunjukkan rasa apresiasinya terhadap gurunya tersebut, A akan selalu membantu gurunya dengan mengikuti apa yang dikatakan oleh gurunya tersebut. Siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD di sekolah juga sangat sering meluangkan waktu dengan teman-temannya, salah satunya adalah dengan bermain. Ketika siswa A diajak bermain oleh siswa B, A akan mulai mengajak B bermain dan meluangkan waktu bersama dikarenakan adanya emosi

positif A terhadap B atas ajakan B bermain. Mengajak B bermain merupakan salah satu bentuk dorongan A untuk melakukan tindakannya atas rasa apresiasinya. Selain terhadap orang lain, siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD pun sudah mengenali bahwa setiap hal yang ia dapatkan dalam kehidupan merupakan pemberian dari Tuhan sehingga mereka juga memahami bahwa *gratitude* juga dapat dirasakan terhadap Tuhan. Untuk dapat mengalami *gratitude*, anak perlu mengetahui dan mengakui bahwa ia mengalaminya sehingga muncul dua aspek dari *gratitude* (Emmon, 2007).

Emmons (2007) menemukan bahwa terdapat dua aspek yang digambarkan sebagai dari *gratitude*. Aspek pertama adalah *recognizing* yaitu bagaimana anak dapat mengenali atau menyadari kebaikan-kebaikan dalam hidupnya (Emmons, 2007). Seperti contohnya, seorang anak dapat mengetahui bahwa ketika orangtuanya memberikannya hadiah, maka hal tersebut merupakan kebaikan yang ia dapatkan dalam kehidupannya. Individu dapat mengalami *gratitude* jika ia dapat mengenali pemberian yang diberikan individu lain, benda-benda, binatang, maupun Tuhan. Aspek yang kedua adalah *acknowledging* yang mana individu dapat memaknakan pemberian atau kebaikan yang diperoleh dari individu lain, benda-benda, binatang, maupun Tuhan (Emmons, 2007). Dibutuhkan kemauan individu untuk dapat mengakui *gratitude* sebagai *acknowledgment*. Jika individu tidak mengakui ataupun memaknakan suatu pemberian sebagai kebaikan, maka ia tidak mengalami *gratitude* (Emmons, 2007). Misalnya, ketika seorang anak mendapatkan sebuah hadiah dari orangtuanya, anak dapat mengalami *gratitude* jika ia mengakui bahwa ia telah mendapatkan kebaikan dari orangtuanya tersebut. Untuk mengalami kedua hal tersebut dibutuhkan kemauan atau keinginan. Tanpa kemauan tersebut, maka siswa-siswi tidak dapat menganggap bahwa ia telah mendapatkan kebaikan ataupun menganggap pemberian yang telah ia dapatkan sebagai hal yang berguna baginya. Selain itu, kedua hal ini juga menunjukkan

bahwa *gratitude* tidak hanya sebuah perasaan, namun membutuhkan *belief* tertentu bahwa pemberi memiliki niat untuk membantu siswa-siswi (Emmon, 2007).

Derajat kedua aspek tersebut, yaitu *recognizing* dan *acknowledging* dapat dilihat melalui empat segi disposisi *gratitude*, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* (McCullough & Emmons, 2002). Segi disposisi *gratitude* yang pertama adalah *intensity* yang merupakan seberapa besar perasaan syukur yang dirasakan oleh individu (McCullough & Emmons, 2002). Terdapat siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung yang ketika ia mendapatkan sesuatu yang baik dan menguntungkan baginya, seperti nilai yang tinggi atau hadiah dari temannya, ia akan langsung merasa bersyukur, salah satu caranya adalah dengan mengucapkan rasa syukur. Saat anak mudah merasa bersyukur dan senang terhadap apa yang ia dapatkan, maka dapat dikatakan bahwa anak tersebut memiliki *intensity* yang tinggi. Terdapat juga siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung ketika ia mendapatkan suatu hal yang baik, tidak merasa bersyukur dengan begitu siswa tersebut menunjukkan bahwa ia memiliki *intensity* yang rendah (McCullough & Emmons, 2002). Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa *intensity* merupakan seberapa besar siswa-siswi dapat menyadari apa yang telah ia dapatkan dan merasakan kegunaan dari pemberian ataupun bantuan yang telah ia peroleh.

Segi kedua dari disposisi *gratitude* adalah *frequency* yang merujuk pada seberapa sering anak dapat memunculkan *gratitude* (McCullough & Emmons, 2002). Anak dapat memunculkan *gratitude* pada hal-hal yang sederhana, seperti sopan santun dari temannya dan bantuan yang diberikan oleh temannya ketika ia memiliki kesulitan. Jika siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD selalu *gratitude* setiap harinya, maka dapat dikatakan bahwa siswa-siswi tersebut memiliki *frequency* yang tinggi. Jika siswa-siswi kelas 5 sangat sulit untuk mengalami *gratitude* dan sangat jarang untuk mengalaminya, maka dapat dikatakan bahwa siswa-siswi kelas 5 dan 6 tersebut memiliki *frequency* yang rendah.

Hal ketiga dari disposisi *gratitude* adalah *span* yang merujuk pada banyaknya hal-hal yang patut disyukuri oleh anak dalam kehidupannya (McCullough & Emmons, 2002). Siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' yang memiliki *span* yang tinggi diharapkan dapat mengalami *gratitude* pada setiap pengalaman yang ia alami atau hal-hal yang ia alami setiap harinya. Siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung dapat dikatakan memiliki *span* yang rendah jika ia mengalami kesulitan untuk menyebutkan hal-hal yang membuatnya mengalami *gratitude* (McCullough & Emmons, 2002).

Segi terakhir dari disposisi *gratitude* adalah *density*. *Density* merupakan jumlah orang atau sumber lainnya dari *gratitude*, seperti Tuhan, binatang, dan alam semesta, yang membuat anak dapat mengalami *gratitude* terhadap hasil positif yang ia dapatkan (McCullough & Emmons, 2002). Siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung dapat dikatakan memiliki *density* yang tinggi jika ia dapat menyebutkan jumlah orang atau sumber lainnya dari *gratitude* yang tergolong banyak. Jika siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung mengalami kesulitan untuk menyebutkan orang atau sumber lainnya dari *gratitude*, maka dapat dikatakan bahwa siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' tersebut memiliki *density* yang rendah (McCullough & Emmons, 2002). Derajat dari kedua aspek *gratitude* dapat dilihat berdasarkan keempat segi disposisi dari *gratitude* tersebut (McCullough & Emmons, 2002).

Keempat segi disposisi tersebut saling berhubungan. Tingginya derajat *recognizing* dan *acknowledging* siswa-siswi dilihat berdasarkan empat disposisi tersebut tanpa dilihat secara terpisah (McCullough & Emmons, 2002). Oleh karena itu, derajat dari kedua aspek tersebut bergantung terhadap bagaimana siswa-siswi menyadari dan memaknakan pemberian yang didapatkan, seberapa sering siswa-siswi dapat menyadari dan memaknakan pemberian tersebut sebagai hal yang berguna, menyadari dan memaknakan sejumlah kejadian sebagai hal yang berguna atau yang baik baginya, dan menyadari dan memaknakan sejumlah individu dalam kehidupannya sebagai individu yang berguna atau yang baik (McCullough & Emmons,

2002). Dalam kehidupan siswa-siswi kelas 5 dan 6, pada umumnya individu yang berpengaruh adalah orangtua, guru, keluarga besar, dan teman. Selain itu, siswa-siswi juga diajarkan untuk dapat *gratitude* terhadap Tuhan.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aspek dari *gratitude*, termasuk juga dengan empat segi dari disposisi *gratitude*. Faktor yang pertama didasari oleh gerakan Psikologi Positif dari Seligman dan Csikzentmihalyi (2000; dalam Emmons & McCullough, 2004) *virtue* memiliki pengaruh terhadap bagaimana anak dapat mengalami *gratitude*. Artinya, sifat-sifat dari dalam diri dan proses psikologis yang terjadi karena adanya ajaran budaya dan filsafat dapat membantu anak untuk mengalami *gratitude*. Pandangan ini menunjukkan bahwa *gratitude* dapat membantu kehidupan manusia. Contohnya, jika anak diajarkan bahwa mengatakan “terimakasih” dan membalas kebaikan orang lain, maka ia akan melakukan kebaikan tersebut untuk membantu orang lain. Kebaikan yang ia dapatkan dari orang lain juga dapat dikatakan sebagai hal yang membantu kehidupannya. *Virtue* atau sifat-sifat yang dikembangkan oleh siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD ‘X’ Bandung dapat mempengaruhi bagaimana ia mengalami *gratitude*. Siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD ‘X’ Bandung yang cenderung lebih mengembangkan sifat-sifat positif dalam dirinya akan lebih mudah untuk mengetahui dan mengakui bahwa ia telah mendapatkan kebaikan dari orang lain karena siswa-siswi kelas 5 dan 6 tersebut cenderung memiliki pandangan positif terhadap hidupnya dikarenakan sifat yang ia miliki. Dikarenakan adanya pandangan positif tersebut, siswa-siswi akan lebih mudah untuk mengapresiasi kebaikan-kebaikan yang telah ia terima dalam kehidupannya. Walaupun siswa-siswi diarahkan untuk mengembangkan sifat-sifat yang positif, beberapa dapat memunculkan sifat-sifat yang negatif bila siswa-siswi tinggal dilingkungan yang dipandang negatif, seperti lingkungan keluarga yang tidak harmonis ataupun banyaknya tekanan dari lingkungan. Dikarenakan mereka lebih mengembangkan sifat-sifat negatif, maka mereka cenderung memiliki pandangan yang negatif terhadap apa

yang ia dapatkan dan cenderung tidak mengetahui dan mengakui bahwa ia telah mendapatkan suatu kebaikan. Selain itu, anak yang mengembangkan sifat negatif dalam dirinya dapat memandang bahwa kebaikan yang ia dapatkan sebagai kerugian atau keburukkan sehingga tidak dapat mengapresiasi kebaikan-kebaikan yang telah ia peroleh (Emmons & McCullough, 2004).

Faktor kedua dari *gratitude* didasari oleh penelitian ilmu sosial yang bergerak dalam bidang agama. Di dalam agama digambarkan bahwa Tuhan adalah pemberi. Ketika Tuhan memberikan kebaikan kepada manusia, maka manusia tersebut akan meresponnya dengan perilaku bersyukur atau *gratitude* yang merupakan emosi yang paling umum ketika manusia mendapatkan hal-hal tersebut. Hal ini dilakukan untuk menjaga dan memperkuat kepercayaan dalam agama, baik dalam agama Kristen, Islam, *Judaism*, dan sebagainya (Emmons & McCullough, 2004). Leuba (1912; dalam Emmons & McCullough, 2004) mengkarakteristikan *gratitude* sebagai *religious emotion* dan sebagai penanda *religious experience* sehingga dapat dikatakan bahwa agama memiliki peran penting dalam kehidupan manusia agar dapat merasakan *gratitude*. Hal ini dikarenakan anak akan selalu diajarkan untuk melakukan kebaikan dalam setiap agama. Salah satu hal yang penting dalam agama adalah anak dapat merasa *gratitude* karena anak perlu mengetahui bahwa ia telah mendapatkan kebaikan dan merasa cukup dengan apa yang telah ia dapatkan (Emmons & McCullough, 2004). Dengan diajarkannya hal tersebut, maka siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung akan lebih mudah untuk mengetahui dan mengakui bahwa ia telah mendapatkan kebaikan dan keuntungan dari orang lain atau sumber *gratitude* lainnya. Selain itu, siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung yang memiliki kehidupan agama yang baik dapat cenderung lebih mudah untuk mengapresiasi kebaikan-kebaikan yang ada di dalam kehidupannya. Sebaliknya, jika siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung tidak memiliki kehidupan agama yang baik, maka ia akan sulit untuk dapat mengetahui dan mengakui bahwa

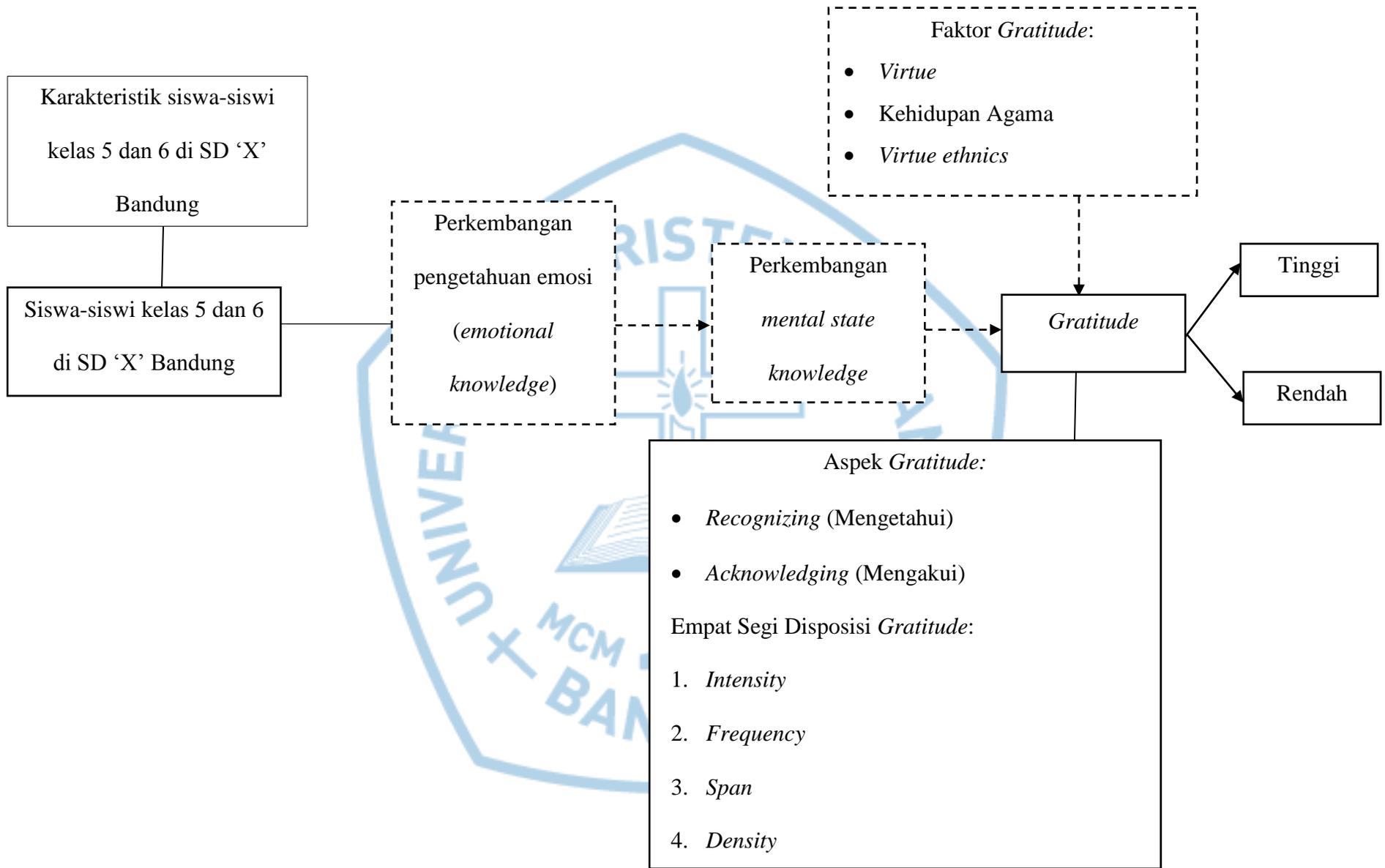
ia telah mendapatkan kebbaikanya atau dapat menganggap bahwa apa yang ia dapatkan adalah keburukkan atau kerugian baginya. Dikarenakan adanya pandangan yang buruk terhadap pemberian yang didapatkan, siswa-siswi cenderung lebih sulit untuk mengapresiasi kebaikan-kebaikan yang telah ia dapatkan. (Emmons & McCullough, 2004). Selain kehidupan agama yang kurang, siswa-siswi yang memiliki kehidupan agama yang cukup kuat juga dapat memiliki pandangan yang buruk terhadap apa yang ia dapatkan dikarenakan adanya pengetahuan-pengetahuan tertentu yang membuatnya memiliki pandangan negatif terhadap suatu hal, seperti pola catur. Pada agama tertentu, diajarkan bahwa pola catur adalah lambang kejahatan. Ketika siswa-siswi kelas 5 dan 6 mendapatkan pengetahuan tersebut, ia dapat memandang bahwa suatu hadiah yang memiliki pola catur sebagai keburukkan baginya (Emmons & McCullough, 2004).

Faktor ketiga didasari oleh sub-bidang dalam filosofi moral yang mengatakan bahwa *gratitude* dapat dipengaruhi oleh *virtue ethnics* (Hursthouse, 1999; dalam Emmons & McCullough, 2004). *Virtue ethnics* merupakan sifat yang dimiliki oleh siswa-siswi jika digerakan oleh adanya ajaran ataupun arahan untuk berperilaku baik dalam keadaan tertentu. Dikatakan bahwa orang-orang yang bermoral dan beragama menganggap bahwa *gratitude* bukan sebuah kualitas, namun sesuatu yang wajib dimiliki oleh manusia (Emmons & McCullough, 2004). Manusia yang tidak memiliki *gratitude* disebut sebagai *ingratitude*. Jika dilihat dalam sisi budaya, setiap anak selalu diajarkan untuk mengalami *gratitude* karena hal tersebut merupakan hal yang benar. Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa selain pembelajaran dari agama, anak juga dapat memperkuat pemahaman mengenai *gratitude* melalui pembelajaran dari budaya lingkungan sekitar.

Ketiga faktor tersebut dapat mempengaruhi apakah siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SD 'X' Bandung akan mengalami *gratitude* dengan menyadari atau mengenali bahwa ia telah mendapatkan suatu kebaikan atau keuntungan dari orang lain dan memaknakan pemberian

tersebut sebagai hal yang berguna baginya. Agar siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SD 'X' Bandung dapat mengalami *gratitude*. Kedua aspek tersebut dapat mempengaruhi bagaimana *gratitude* siswa-siswi. Jika siswa-siswi dapat mengenali atau menyadari bahwa ia telah mendapatkan kebaikan dan memaknakan kebaikan yang telah ia dapatkan sebagai hal yang berguna baginya, maka siswa-siswi dapat mengalami *gratitude*. Jika siswa-siswi tidak dapat menyadari bahwa ia telah mendapatkan suatu kebaikan dan tidak dapat memaknakan kebaikan tersebut sebagai hal yang berguna atau menguntungkan baginya, maka siswa-siswi tidak dapat mengalami *gratitude* (Emmons, 2007).





**Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran**

## 1.6 Asumsi

1. Siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung dapat mengalami *gratitude*.
2. Siswa-siswi di kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung sudah memahami konsep *gratitude* sehingga dapat mengenali (*recognizing*) bahwa mereka mendapatkan kebaikan dan memakanakan (*acknowledge*) kebaikan tersebut sebagai hal yang berguna.
3. Siswa-siswi di kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung yang kesulitan untuk memahami konsep dari *gratitude* akan cenderung mengalami kesulitan untuk mengenali (*recognizing*) bahwa ia mendapatkan suatu kebaikan dan memaknakan (*acknowledging*) kebaikan tersebut sebagai hal yang berguna.
4. Derajat dari *recognizing* dan *acknowledging* dapat dilihat berdasarkan empat disposisi *gratitude*, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*.
5. *Virtue*, agama, dan juga *virtue ethnic* dapat mempengaruhi bagaimana siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD 'X' Bandung mengetahui (*recognizing*) dan memaknakan (*acknowledging*) kebaikan dari orang lain atau sumber lainnya dari *gratitude* sehingga mereka dapat mengalami *gratitude*.