

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia disebut sebagai makhluk sosial, yang artinya manusia memerlukan orang lain dalam hidup sehari-hari. Dalam kesehariannya, individu akan menjalin relasi dengan individu lain di lingkungannya. Pada umumnya, individu akan menjalin relasi yang intim dengan lawan jenis dengan tujuan akhir melangsungkan pernikahan. Mengacu pada sensus penduduk yang dilakukan di tahun 2010 oleh Badan Sensus Penduduk, data menunjukkan rata-rata umur kawin pertama penduduk laki-laki di Indonesia sebesar 25,7 tahun dan perempuan di Indonesia 22,3 tahun.

Berdasarkan UU No. 1 Tahun 1974, pernikahan adalah sebuah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan untuk membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal yang didasarkan pada Ketuhanan Yang Maha Esa. Pernikahan merupakan suatu tahapan penting dan berpengaruh dalam kehidupan individu, baik pria maupun wanita karena dalam tahap ini individu melepaskan diri dari tanggungan orangtua dan menjadi bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan pasangannya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pendeta T di GKI "X" Bandung, pernikahan Kristiani merupakan pernikahan yang didasarkan atas kasih. Ada tiga jenis kasih; eros, filia, dan agape. Eros merupakan kasih asmara antara pria dan wanita yang mengandung nafsu birahi. Sedangkan filia merupakan kasih sayang antar sahabat dekat, dan yang terakhir adalah agape yang merupakan kasih tanpa perhitungan dan menggambarkan kasih Allah. Tujuan dari pernikahan Kristiani adalah pernikahan dengan kasih yang semakin lama semakin mendekati kasih agape. Pendeta T juga menyatakan adanya empat aspek yang membangun pernikahan yang baik, yaitu kasih, rendah hati, pengampunan, dan komitmen.

Kasih adalah salah satu fondasi yang paling penting dari pernikahan karena dengan adanya kasih, semua masalah dapat dipecahkan dengan baik, tidak saling menyalahkan satu dengan yang lain. Kerendahan hati mampu membuat pasangan mau menerima kekurangan dan kelebihan satu sama lain. Pengampunan juga merupakan salah satu aspek yang penting, karena Pendeta T mengatakan seringkali pasangan yang tidak bisa memaafkan kesalahan pasangan membuat masalah yang ada menjadi semakin sulit dipecahkan, karena pasangan yang belum memaafkan bisa saja mengungkit kesalahan-kesalahan yang sudah lama terjadi. Dan yang terakhir adalah komitmen, dimana pasangan berkomitmen untuk mengasihi pasangannya apapun yang terjadi, dan individu melakukan sesuai apa yang dikatakannya ketika mengucapkan janji nikah.

Menurut pendeta T, masalah yang banyak dihadapi oleh pasangan suami istri di GKI “X” adalah masalah manajemen perbedaan. Banyak pasangan yang memiliki perbedaan besar dalam segala faktor, baik itu kepribadian, ekonomi, dan latar belakang keluarga, menjadikan hal tersebut menjadi suatu masalah. Pendeta T menjelaskan bahwa perbedaan adalah hal yang tidak bisa dihindari dalam pernikahan, dan perbedaan merupakan salah satu hal yang harus disyukuri. Pendeta T menjelaskan bahwa dalam Kristiani, pemecahan masalah pasangan suami istri dalam melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah melihat apa kata Alkitab dan tradisi Kristen terhadap kasus bersangkutan yang dihadapi. Setelah melihat referensi-referensi tersebut, langkah selanjutnya adalah analisis, dan kemudian *output* terakhir adalah nasihat yang akan diberikan secara sistematis kepada pasangan yang bersangkutan.

Gottman sebagai pakar hubungan pernikahan menyimpulkan melalui penelitian bahwa sepasang suami istri harus mempertahankan rasio afek positif dibandingkan afek negatif 5:1 agar kehidupan pernikahan mereka tetap baik dan lancar. Cara terbaik untuk meningkatkan rasio positif adalah melatih *Gratitude* dalam pernikahan, bahkan Gottman menyatakan bahwa “latihan mengucapkan syukur” adalah salah satu dari tujuh prinsip yang diperlukan dalam membuat

suatu pernikahan tetap hidup. Pernikahan yang bermasalah biasanya dikarakterisasikan oleh pasangan yang lebih banyak menghitung masalah daripada menghitung berkat. Kegagalan untuk mengucapkan syukur dapat menimbulkan emosi-emosi seperti meremehkan pasangan, dan pada kasus terburuk dapat menghilangkan rasa penghargaan dan menimbulkan kebencian pada pasangan.

Secara ilmiah, *Gratitude* terbukti memiliki efek-efek yang sangat positif, baik untuk kesehatan mental, kesehatan fisik, maupun relasi sosial. Menurut Robert A. Emmons (Emmons, R.A. & Shelton C.M. 2002, Emmons 2004), seorang pakar peneliti *Gratitude* dari University of California, *Gratitude* yang dilakukan secara teratur terbukti secara ilmiah memberikan berbagai manfaat: Pertama, manfaat bagi fisik beberapa diantaranya adalah individu memiliki kekebalan tubuh lebih kuat, lebih dapat menahan rasa sakit, tekanan darah lebih rendah, dan mampu tidur lebih lama dan merasa lebih segar sesudahnya Glen Affleck yang merupakan psikolog dari University of Connecticut menemukan bahwa pasien penyakit keras yang menyalahkan orang lain akan penyakitnya memiliki kecenderungan untuk kambuh, dan di sisi lain pasien yang lebih menghargai hidup setelah pulih dari penyakit kerasnya, memiliki risiko lebih rendah bagi penyakitnya untuk kambuh lagi. Manfaat untuk individu secara psikologis beberapa diantaranya adalah individu lebih siaga dan semangat, lebih gembira dan bersukacita, dan juga lebih optimistis dan bahagia. Ketiga, manfaat bagi kehidupan sosial individu adalah individu menjadi lebih mudah memaafkan, lebih ramah, mudah bersosialisasi, dan lebih sedikit merasa kesepian dan terisolasi. Terakhir, penelitian membuktikan bahwa *Gratitude* meningkatkan kemampuan untuk “menarik” informasi positif dari otak. Ketika individu merasa bersyukur, individu akan cenderung lebih memerhatikan aspek positif di dalam hidup, dan hal-hal ini akan dirubah menjadi memori/pengalaman positif yang disimpan di dalam otak. Jadi, individu yang bersyukur akan lebih cenderung untuk mengingat kembali keuntungan-keuntungan positif apa saja yang sudah mereka terima dalam hidup dan secara spontan

“menghitung berkat”. Individu yang bersyukur cenderung menunjukkan perilaku *positive recall bias* (lebih banyak mengingat memori positif dibandingkan yang negatif).

Gratitude merupakan emosi positif yang penting dalam menjaga kesejahteraan hubungan sosial (*relational well-being*). Emmons menyatakan banyak subjek penelitiannya yang membuat jurnal *Gratitude* (mencatat berbagai hal yang membuat subjek merasa bersyukur secara rutin setiap hari) melaporkan mereka merasa lebih dekat dan terhubung dengan orang-orang di sekitar mereka dan cenderung lebih ingin menolong orang lain. Selain itu juga penelitian menemukan bahwa orang-orang yang merasa bersyukur adalah orang-orang yang jauh dari rasa kesepian. Barbara Fredrickson, peneliti emosi positif dari University of North Carolina, menyatakan bahwa emosi positif (termasuk di dalamnya adalah *Gratitude*) memperluas pola pikir dan membangun hubungan sosial yang bertahan lama, dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu, baik dalam aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Selain itu juga, *Gratitude* sebagai emosi positif terbukti menimbulkan hubungan timbal balik sosial yang baik, dan merupakan salah satu mekanisme psikologis dasar yang mendasari *reciprocal altruism* (“Kamu melakukan suatu hal yang baik untuk saya, saya juga akan melakukan suatu hal yang baik untuk kamu.”). Berdasarkan hal-hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Gratitude* membangun hubungan-hubungan sosial individu, termasuk di dalamnya juga hubungan pernikahan.

Gratitude adalah suatu perasaan menyenangkan yang khas, yang berwujud rasa syukur atau rasa terimakasih, yang muncul ketika individu menerima kebaikan, manfaat, atau bantuan altruistik dari pihak lain – terutama hal-hal yang sebenarnya tidak layak individu terima, yaitu hal-hal yang bukan disebabkan oleh upaya kita sendiri (Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2004). *Gratitude* adalah emosi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan, sejalan dengan membangun keadaan psikologis, sosial, dan spiritual ke arah yang lebih baik. Selain itu, ketika individu fokus terhadap keuntungan yang diterima dari individu lain membuat individu tersebut

merasa disayangi dan dipedulikan. Dapat ditarik kesimpulan, bahwa *Gratitude* merupakan suatu unsur yang penting dalam membangun suatu hubungan, termasuk di dalamnya pernikahan. *Gratitude* adalah suatu emosi positif yang mampu membuat individu merasa menjadi semakin dekat dengan orang lain, dan karena itu *Gratitude* diperlukan dalam suatu relasi yang intim.

Gratitude atau rasa bersyukur merupakan dimensi yang penting di dalam hidup individu sejalan dengan interaksi kita dengan individu-individu lain dalam kehidupan sehari-hari. *Gratitude* merupakan perekat hubungan timbal balik manusia dan merupakan salah satu komponen penting dalam membangun masyarakat yang sopan dan manusiawi (Emmons, 2007). Dalam *Gratitude*, individu menunjukkan penghargaan untuk orang lain dengan mengenali tujuan baik orang lain untuk membantu mereka. Manfaat dari *Gratitude* bukan hanya untuk menghindarkan individu dari emosi-emosi yang disebutkan di atas, selain itu *Gratitude* juga memberikan kontribusi positif pada hubungan-hubungan sosial, termasuk di dalamnya juga hubungan pernikahan, karena *Gratitude* membuat suatu hubungan timbal balik yang baik.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti terhadap 10 individu yang menikah di GKI “X” Bandung, 90% menyatakan bahwa mereka mendapatkan banyak hal yang mereka sebenarnya tidak pantas terima, dan 10% menyatakan bahwa mereka bisa berjuang untuk mendapat lebih banyak hal yang mereka sebenarnya patut dapatkan (di dalam hidup ini). Hal ini berkaitan dengan aspek *sense of abundance*.

Selain itu, 70% responden menyatakan bahwa mereka mampu bangun di pagi hari dan mengingat berbagai alasan untuk bersyukur dalam segala situasi, 30% responden menyatakan seringkali mereka lupa bersyukur ketika di dalam situasi sulit atau bermasalah. Hal ini berkaitan dengan aspek *appreciating simple pleasures*.

Dalam pertanyaan lain, 100% responden menyatakan bahwa mereka bisa berada di posisi ini dengan dukungan penuh dari orang lain yang ada di sekitar mereka. Hal ini berkaitan dengan aspek *social appreciation*.

Dengan adanya fenomena dan survey awal yang dilakukan oleh peneliti, peneliti tertarik untuk meneliti *Gratitude* pada individu yang sudah menikah di GKI “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui gambaran *Gratitude* pada Jemaat yang Menikah di GKI “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data mengenai gambaran *Gratitude* pada Jemaat yang Menikah di GKI “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh data dan gambaran derajat *Gratitude* pada Jemaat yang Menikah di GKI “X”.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memberikan informasi mengenai *Gratitude* pada pasangan suami istri ke dalam bidang ilmu Psikologi Positif dan Psikologi Keluarga.
2. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *Gratitude* pada individu yang sudah menikah.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pendeta saat melakukan konseling pasangan suami istri di GKI “X”.
2. Memberikan informasi mengenai *Gratitude* pada Komisi Keluarga GKI “X” Bandung agar menjadi pertimbangan dalam pembuatan program yang berkaitan dengan relasi suami istri.

1.5 Kerangka Pemikiran

Menurut Duvall, perkawinan adalah suatu hubungan antara seorang laki-laki dan perempuan yang diakui secara sosial, menyediakan hubungan seksual dan pengasuhan anak yang sah, dan didalamnya terjadi pembagian hubungan kerja yang jelas bagi masing-masing pihak baik suami maupun istri. (Duvall dan Miller, 1985).

Barbara Fredrickson, peneliti hubungan pernikahan dari Universitas North Carolina menyatakan bahwa salah satu faktor yang membuat hubungan relasi bertahan lebih lama dan harmonis adalah emosi positif, dan ketika dua orang melakukan pertukaran emosi positif, hal itu disebut dengan proses positif. Salah satu emosi positif yang disebutkan oleh Barbara Fredrickson adalah perasaan kebersyukuran atau *Gratitude*.

Ada banyak sekali bukti yang mendukung pernyataan bahwa proses positif adalah suatu hal yang penting dalam hubungan pernikahan. Sebagai contohnya, pernikahan yang baik memiliki lebih banyak unsur pertukaran positif daripada pernikahan yang bermasalah (Gottman, Notarius, Markman, Bank, Yoppi, & Rubin, 1976), dan pertukaran positif dalam pernikahan sudah dinyatakan sebagai karakteristik utama dalam membentuk interaksi pernikahan yang memuaskan (Gottman & Notarius, 2002).

Mengumpulkan emosi positif dan proses positif bersama-sama dalam suatu hubungan pernikahan dapat menyediakan suatu lingkungan dimana pasangan mampu membangun cara berpikir yang positif, yang mempunyai banyak manfaat untuk pernikahan. Sebagai contoh,

interaksi yang positif antar-pasangan dapat bekerja sebagai proses positif yang dapat digunakan ketika pasangan sedang dalam fase atau keadaan *distress*. Jika pasangan terbiasa berinteraksi dengan cara yang positif dalam kehidupan mereka sehari-hari, maka mereka akan mampu untuk melakukan *recall* positif ketika sedang menghadapi masalah (mengingat kembali bagaimana harmonisnya hubungan mereka, cara komunikasi mereka, dll.) dan masalah tersebut akan dapat lebih mudah dihadapi bersama. Pengumpulan faktor pendukung ini juga dapat membangun pandangan lebih positif untuk masa depan pasangan, dan sejalan dengan menyediakan kesempatan bagi pasangan untuk merasa bersyukur atas adanya satu sama lain. Selain itu juga, emosi dan proses positif memiliki potensi untuk meredakan pemikiran-pemikiran negatif yang seringkali muncul (Fredrickson, 1998).

Pengapresiasian penghargaan kepada pasangan dapat pula memberikan unsur positif dalam interaksi hubungan, dan meningkatkan kesejahteraan hubungan dan juga memelihara suatu hubungan timbal balik yang baik (Oatley&Jenkins, 1996). McCullough menyatakan *gratitude* memiliki tiga fungsi moral, yaitu sebagai *moral barometer*, *moral motivator*, dan *moral reinforcer*. Fungsi moral *gratitude* sebagai *moral barometer* terkait dengan emosi, yang merupakan penyampaian informasi yang paling mendasar. Tanpa fungsi *gratitude* sebagai *moral barometer*, bisa saja individu tidak menyadari bahwa terjadi kebaikan di dalam hidupnya, bahkan ketika kebaikan sudah terjadi berulang kali di dalam hidup individu. Ketika *gratitude* sebagai *moral barometer* sudah bekerja, fungsi *gratitude* sebagai *moral motivator* akan memotivasi dan menggerakkan individu untuk bertindak. Dalam hal ini, *gratitude* menjadi sumber motivasi untuk melakukan tindakan moral. Tindakan tersebut biasanya berbentuk penghargaan (mengatakan terimakasih atau kembali berbuat baik) kepada sang pemberi. Selanjutnya, fungsi *gratitude* sebagai *moral reinforce* bekerja, yaitu emosi positif yang terimbas dalam diri pemberi ketika melihat pemberiannya dihargai dan disyukuri, menjadi *reinforcement* baginya untuk memberi/menolong lagi baik kepada penerima yang berterimakasih tersebut,

ataupun kepada orang lain. Hal ini menimbulkan hubungan timbal balik yang baik antar individu. (Setiadi, 2016)

Ekspresi *Gratitude* yang dilakukan secara rutin dapat menimbulkan hal tersebut menjadi suatu kebiasaan yang berulang, sehingga didapatkan suatu hubungan pernikahan yang sangat positif. Dari hubungan positif tersebut akan menghasilkan pemikiran, tingkah laku, dan ekspektasi masa depan yang adaptif. Hal-hal ini membantu pasangan terlindung dari *distress*. Dengan demikian, *Gratitude* mampu berfungsi sebagai salah satu faktor pendukung positif dalam kesejahteraan pernikahan.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Seligman dan rekan-rekannya di tahun 2005 mengindikasikan bahwa “individu-individu yang puas” melaporkan kepuasan yang lebih tinggi dalam menjalani hidup lewat “makna”, “kesenangan”, dan “keterlibatan”. Dengan demikian, *Gratitude* mempunyai kemampuan untuk membuat suatu *awareness* di dalam hubungan suami istri terhadap kebaikan individu, kebaikan pasangan, dan kebaikan dalam hubungan pasangan. Menghargai pasangan dengan mengekspresikan rasa syukur atau terimakasih mampu meningkatkan kesenangan hidup bersama dalam menjalani pernikahan. Secara spesifik, mengekspresikan dan menerima *Gratitude* di antara pasangan suami istri dapat membuat lingkungan pernikahan yang positif.

Gratitude adalah suatu perasaan menyenangkan yang khas – yang berwujud rasa syukur atau rasa terimakasih yang muncul ketika kita menerima kebaikan, manfaat, atau bantuan altruistik dari pihak lain – terutama hal-hal yang sebenarnya tidak layak kita terima, yaitu hal-hal yang bukan disebabkan oleh upaya kita sendiri (Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2004). *Gratitude* memiliki dua tahap di dalamnya, yang pertama adalah *acknowledgment*, yaitu merupakan pengakuan dari individu bahwa hidup individu patut disyukuri dan ada elemen-elemen di dalam kehidupan yang membuat kehidupan ini pantas dijalani, pengakuan bahwa individu telah menerima manfaat yang memuaskan dari sang pemberi. Kedua, *recognizing*,

yaitu menyadari bahwa sumber dari kebaikan yang terjadi adalah sumber eksternal (di luar diri). Dari sudut pandang ini, *gratitude* adalah sesuatu yang lebih dari sekedar perasaan. *Gratitude* membutuhkan kemauan untuk menyadari bahwa individu telah menjadi penerima kebaikan, dan bahwa sang pemberi telah secara sengaja menyediakan suatu manfaat, bahkan terkadang sang pemberi harus mengorbankan sesuatu untuk memberikan manfaat kepada penerima, dan manfaat tersebut memiliki nilai di mata sang penerima. *Gratitude* bermakna kerendahan hati, suatu pengakuan bahwa individu tidak akan mendapat semua yang dimilikinya sekarang tanpa kontribusi dari pihak lain. (Emmons, 2007)

Gratitude memiliki tiga aspek, yang pertama adalah *Strong Sense of Abundance*, dimana individu yang *grateful* harus memiliki rasa yang kuat akan kelimpahan, atau mereka memiliki *sense of deprivation* yang rendah. Sebagai contohnya, individu yang memiliki *strong sense of abundance* tidak akan mengeluh merasa kekurangan, tidak akan melihat kekurangan pasangan terus menerus, individu merasa apa yang dimilikinya, termasuk pasangannya saat ini sudah patut disyukuri, dan lebih dari cukup.

Kedua, *simple appreciation* dimana individu yang *grateful* dapat menghargai kebaikan sederhana yang mereka terima dalam kehidupan sehari-hari. Individu merasakan kesenangan dalam kehidupan mereka sehari-hari, dimana hal tersebut mudah didapatkan dan tidak memerlukan biaya atau usaha yang tinggi. Sebagai contoh, menghargai alam yang berada di sekitar individu dan menghargainya dengan tidak merusak alam.

Yang ketiga adalah *Social Appreciation* atau *Appreciation for others*, dimana individu yang *grateful* menyadari pentingnya menghargai kontribusi orang lain dalam hidup mereka, dan mereka juga menyadari pentingnya mengekspresikan apresiasi mereka terhadap orang lain. Sebagai contohnya, ketika individu mencapai suatu pencapaian promosi jabatan kerja, individu mengetahui dan menghargai fakta bahwa selain oleh karena usaha dan perjuangan personal individu, orang lain pun ikut berperan dalam pencapaiannya (pasangan individu mendukung,

memberi support, bersedia mendengar keluh kesah) dan memutuskan untuk memberikan hadiah kecil kepada pasangan sebagai tanda terimakasih.

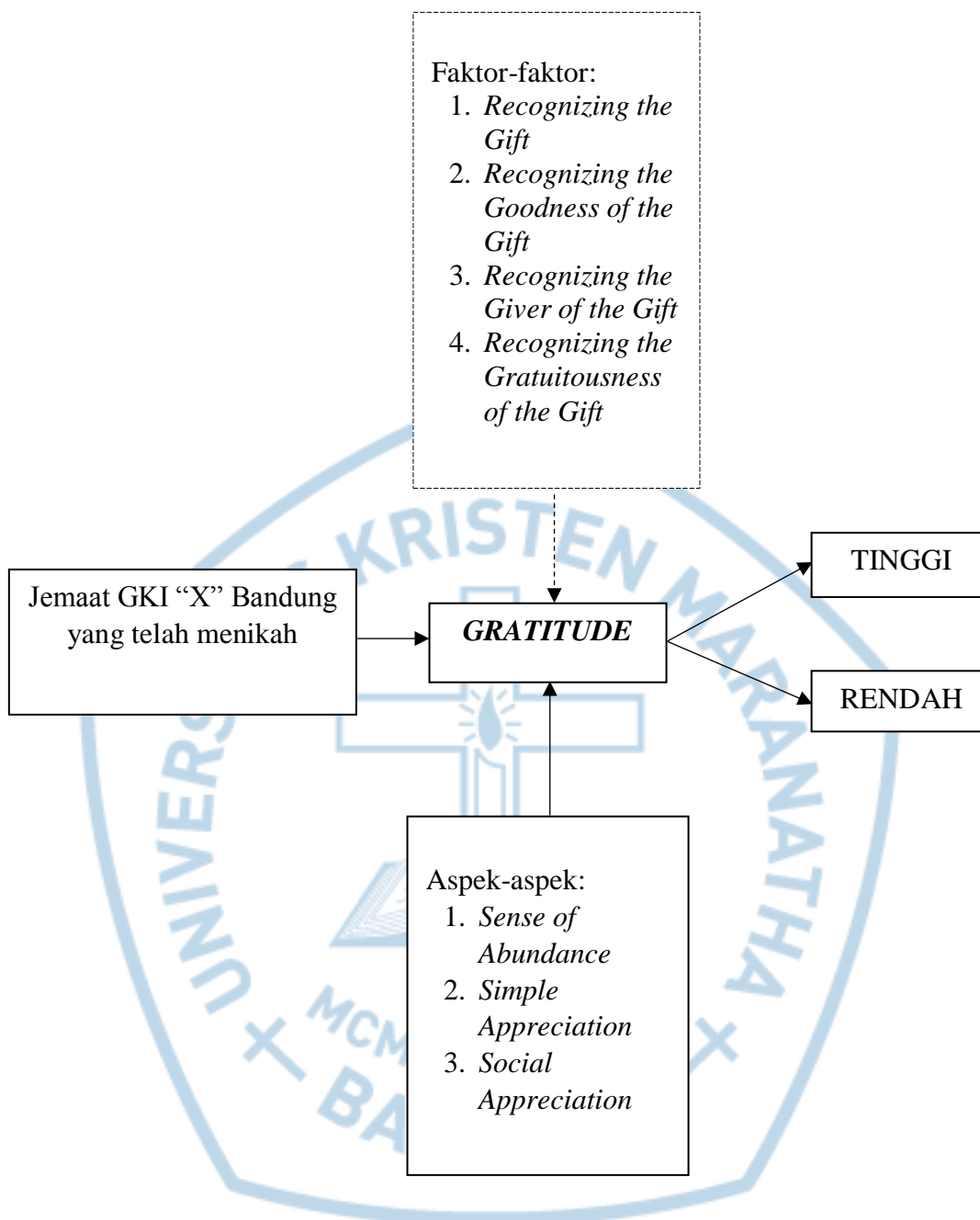
Menurut Watkins (2014), terdapat empat faktor yang memengaruhi *Gratitude* individu, yang pertama adalah *Recognizing the Gift*, dimana agar seseorang mengalami rasa syukur, orang itu pertama perlu mengakui bahwa kebaikan memang terjadi di dalam hidupnya atau pada dirinya. Hal ini berarti individu menghayati bahwa suatu peristiwa atau suatu hal yang terjadi atau diberikan kepadanya merupakan sesuatu hal yang patut disyukuri. Semakin individu menghayati bahwa kebaikan memang terjadi di hidupnya, individu akan semakin *grateful*.

Faktor yang kedua adalah *Recognizing the Goodness of the Gift*, dimana penilaian *Gratitude* juga ditandai dengan pengakuan akan kebaikan dari pemberian yang diterima. Semakin individu dapat melihat nilai manfaat dari pemberian, individu akan semakin mengalami *Gratitude*. Semakin individu menghayati bahwa ada kebaikan di balik suatu pemberian, individu akan semakin *grateful*.

Faktor ketiga adalah *Recognizing the Goodness of the Giver*, dimana kebaikan dari sang pemberi tercermin dari kebaikan pemberi, yaitu bahwa semakin penerima mengakui nilai manfaat yang diterima dari sang pemberi, individu akan semakin *grateful*.

Faktor terakhir adalah *Recognizing the Gratuitousness of the Gift*, dimana ketika individu merasa memperoleh manfaat yang melebihi harapannya, maka lebih mungkin individu tersebut merasa *Gratitude*. Semakin individu menghayati bahwa suatu pemberian melampaui harapan individu, individu akan semakin *grateful*.

Keempat faktor/kondisi ini tidak harus muncul bersamaan untuk menimbulkan *gratitude*, tetapi semakin banyak faktor yang dihayati oleh individu, *gratitude* yang muncul akan semakin kuat. (Setiadi, 2016)



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran