

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sebagai makhluk sosial yang memiliki nurani dan pikiran sangat mungkin untuk sadar terhadap perasaan yang mengganjal. Perasaan tersebut terkadang muncul seperti merasakan kurang berhasil dalam meraih harapan, memiliki hubungan kerabat yang kurang memuaskan, atau bahkan merasa tidak memiliki hal-hal yang didambakan. Dan ketika sudah mendapatkan sesuatu yang diinginkan terkadang masih merasakan kekurangan dan tetap merasa tidak puas. Salah satu faktor yang mempengaruhi bagaimana orang-orang dapat merasakan kebahagiaan dan bagaimana mereka menghadapi kesulitan yang tengah dihadapi adalah melalui pemaknaan rasa syukur (bersyukur).

Rasa syukur (*gratitude*) merupakan sebuah emosi positif, sifat baik, nilai moral, dan sebuah sikap yang memiliki orientasi menerima apa yang didapatkan dan berbahagia atas hal tersebut. Selain itu, rasa syukur juga dideskripsikan sebagai sikap, *mood*, pengalaman, atau emosi positif pada tingkat tinggi yang mendorong oleh proses kognitif seperti rasa apresiasi, rasa menghargai diri, rasa puas, hingga merasa beruntung atas apa yang diterima. Dalam lingkup yang lebih sederhana, rasa syukur ini seperti halnya perasaan bahagia dan rasa terima kasih karena adanya hal yang bernilai positif, namun dalam taraf lebih tinggi dalam beberapa konteks dan situasi tertentu rasa syukur dapat dimaknai sebagai sebuah wujud penerimaan.

Rasa syukur ini banyak dikonsepsikan dalam berbagai persepektif. Dalam sistem kepercayaan seperti agama, rasa syukur dianggap sebagai salah satu bentuk ibadah kepada Tuhan dan bentuk pujian atas takdir-Nya. Dalam pandangan ilmu psikologi, konsep rasa syukur cukup tergolong baru diteliti sebagai bagian dari psikologi positif (Kurzgesagt 2019). Rasa syukur dipelajari mampu memberikan dampak baik seperti membangun sikap prososial, menaikkan taraf kesejahteraan (*well-being*), meningkatkan kesehatan fisik dan mental, cenderung lebih sedikit menderita depresi, adiksi, dan *burnout*, melawan emosi negatif serta lebih baik dalam menghadapi kejadian yang traumatik di masa lampau. Adapun hal yang menjadi kriteria yang dapat menjadi instrumen rasa syukur meliputi perasaan mengapresiasi

(*sense of appreciation*), kemampuan merasakan kelimpahan (*sense of abundance*), serta bentuk ekspresi rasa syukur (*gratitude expression*).

Bagi masyarakat umum di Indonesia konsep rasa syukur telah banyak dituturkan dalam berbagai macam penyampaian seperti dalam nilai moral pada Pancasila, didikan orang tua, pengajaran budi pekerti di berbagai tingkat pendidikan, ajaran agama, bahkan melalui alur cerita pada tayangan acara televisi. Namun masih banyak ditemukan fenomena atau kasus-kasus dalam sosial sehari-hari ketika seseorang belum dapat memaknai rasa syukur dirinya sendiri atau bahkan dalam konteks yang lebih ekstrim ketika seseorang menjustifikasi atau mengadili pemaknaan rasa syukur orang lain dengan standar yang tidak kontekstual. Sayangnya ini menjadi bukti yang menunjukkan adanya ketimpangan antara moral yang diajarkan/diterima dengan pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tentunya kemampuan untuk merasakan rasa syukur memang berbeda setiap individunya, hal ini bergantung pada faktor genetik, watak, dan latar budaya (kultur). Konsep rasa bersyukur itu sendiri dapat memiliki arti yang berbeda setiap individu dan setiap konteksnya, karena pada dasarnya rasa syukur dimiliki oleh semua orang. Salah satu yang membedakan seseorang dalam memaknai rasa syukur adalah pola pikir (prinsip kehidupan) dan pengalaman hidup (yang telah dilaluinya). Dalam penelitian ini yang menjadi studi kasus untuk mendapatkan informasi perbedaan pola pikir dan pengalaman adalah dengan membandingkan kalangan dua generasi. Latar belakang seperti konteks zaman serta perubahannya akan mempengaruhi bagaimana seorang individu dalam suatu generasi memaknai suatu hal termasuk rasa syukur ini. Contoh nyata yang cukup berdampak adalah adanya perkembangan teknologi berupa media sosial. Kehadiran media sosial maya ini pertama kali dihadapi oleh para Generasi Z (masyarakat yang lahir pada kisaran 1997-2012). Individu-individu yang tergolong ke dalam Generasi Z disuguhkan dengan adanya media sosial yang mampu merubah bagaimana seseorang berkomunikasi satu dengan yang lainnya, mempengaruhi pola pikir dan standarisasi pergaulan, serta menimbulkan adanya “pergeseran” kultur.

Terlebih lagi adanya kesenjangan generasi, membuat konsep rasa syukur ini menarik untuk dilihat seperti apa perubahan atau pergeseran yang terjadi di

dalamnya dalam pemaknaan konsep rasa syukur. Hal tersebut dapat terlihat bila disandingkan dengan Generasi Xennials (lahir pada kisaran 1976-1987) atau bahkan generasi sebelum-sebelumnya. Kehidupan sehari-hari masyarakat yang lahir pada masa itu awalnya belum mengenal banyak perkembangan teknologi, bahkan ketika dewasa baru merasakan yang namanya perkembangan seperti komputer. Sedangkan generasi Z telah disuguhkan perkembangan yang jauh lebih *advance* saat berada di usia tumbuh kembang dan seterusnya. Sehingga dapat terlihat adanya kesenjangan di antara generasi-generasi tersebut dalam memaknai rasa syukur. Perbedaan memaknainya pun mungkin akan menimbulkan adanya fenomena-fenomena yang dapat diilustrasikan melalui jenis-jenis konteks memaknai kebersyukuran. Pada akhirnya, bagaimana seseorang menjalankan kehidupannya merupakan sebuah representasi atas apa yang diyakini oleh individu tersebut. Menjadi manusia yang seutuhnya itu memerlukan proses pemaknaan dan tidak perlu sesulit apa yang dirasakan atau dikisahkan. Namun jika individu melihat secara seksama, maka akan menemukan hal yang jauh lebih baik yaitu melalui pemaknaan dan pengelolaan rasa syukur.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada bagian latar belakang, dapat diuraikan identifikasi beberapa masalah yang terjadi sebagai fenomena, sebagai berikut:

- Secara umum masyarakat mendapatkan sejumlah pengajaran mengenai nilai moral seperti rasa syukur dalam berbagai jenis penyampaian, namun masih terdapat kesenjangan dalam pemaknaan dan pengelolaan rasa syukur dalam basis sehari-hari.
- Fenomena yang marak terjadi adalah ketika seseorang belum dapat memaknai rasa syukur dirinya sendiri atau bahkan ketika seseorang menjustifikasi pemaknaan rasa syukur orang lain dengan standarisasi yang cenderung tidak kontekstual dengan apa yang dihadapi.
- Hasil temuan observasi pra-penelitian dan konsultasi dengan psikolog menghasilkan bahwa masyarakat masa kini termasuk kalangan muda-mudi memandang bahwa memaknai rasa syukur dianggap sebagai hal yang klise.

I.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang menjadi konstruksi perancangan ini adalah sebagai berikut:

- Bagaimana masyarakat dapat memaknai konsep rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari?

I.4 Batasan Masalah

Topik atau bahasan yang menjadi fokus dalam perancangan ini adalah untuk mengidentifikasi bentuk pemaknaan rasa syukur melalui studi kasus perbandingan generasi Z dan generasi Xennial untuk melihat adanya kesenjangan dalam memaknai rasa syukur. Cakupan utama objek perancangan ini adalah kalangan remaja akhir (18-24 tahun). Metode pengumpulan data yang dilakukan memiliki batasan tempat di Bandung, Kabupaten Sukabumi, Kabupaten Bekasi, Depok, DKI Jakarta, Tangerang dan DI Yogyakarta. Beberapa metode lainnya memiliki ruang media sosial (Instagram dan Twitter) dan internet sebagai batasan tempat untuk pengumpulan data. Perancangan ini dilakukan selama 6 pekan, dimulai sejak pekan keempat bulan April 2022 hingga pekan pertama bulan Juni 2022.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

Secara garis besar, tujuan perancangan ini dalam bidang akademik adalah:

- Menambah referensi penelitian konsep rasa syukur.
- Menjadi momen pembelajaran dan pelatihan bagi peneliti untuk melatih kemampuan dalam melakukan penelitian dan perancangan media informasi.

Sedangkan, tujuan perancangan ini bagi masyarakat luas ialah untuk:

- Membantu masyarakat dalam mengelola kemampuan konsep rasa syukur di basis kehidupan sehari-harinya.
- Memberikan wawasan mengenai konsep rasa syukur dari berbagai sumber pustaka seperti penelitian, ajaran agama, maupun hasil observasi yang telah dilakukan dalam penelitian perancangan.
- Mendorong masyarakat untuk lebih apresiatif atas hal-hal positif yang diterima baik dengan atau tanpa adanya faktor pemicu kebersyukuran.

- Meningkatkan kesadaran dan sebagai pengingat atau *reminder* bahwa rasa syukur dapat dimaknai apapun oleh setiap individu sesuai dengan pola pikir & konteks yang dihadapi sehingga manfaat kebersyukuran dapat dirasakan.
- Memberikan motivasi kepada masyarakat untuk menggairahkan nilai positif pada lingkungan sekitarnya sebagai wujud ekspresi rasa syukur.
- Menjadi referensi inovasi perancangan media informasi.

I.5.2 Manfaat Perancangan

Secara garis besar, dalam bidang akademi perancangan ini memiliki manfaat sebagai berikut:

- Menambah wawasan dan kesadaran peneliti untuk memaknai dan mengelola rasa syukur.
- Menjadi bagian portofolio karya peneliti mengenai topik pemaknaan rasa syukur melalui berbagai media perancangan.

Sedangkan bagi khalayak sasaran dan masyarakat luas, perancangan ini bermanfaat:

- Khalayak sasaran perancangan lebih mampu memahami konsep rasa syukur dalam basis kehidupan sehari-harinya.
- Menjadi salah satu media informasi mengenai pemaknaan konsep rasa syukur serta membantu mengelola *trait gratitude*.
- Agar masyarakat mampu terangsang dalam merasakan rasa syukur atas hal-hal yang bahkan terkesan kecil.
- Masyarakat diharapkan dapat merasakan dampak positif yang timbul dari pengelolaan rasa syukur seperti peningkatan kualitas emosi, memperkuat ikatan sosial, dan memiliki dorongan untuk berperilaku sehat (*well-being behaviour*).
- Khalayak sasaran dan masyarakat umum dapat lebih mudah dalam memaknai dan mengelola rasa syukur sesuai dengan diri sendiri dan konteks yang dihadapi.