

## **BAB II. KONSEP RASA SYUKUR**

Rasa syukur (*gratitude*) telah banyak dimaknai oleh ragam sumber pustaka baik berupa penelitian di bidang ilmu psikologi hingga sebuah tuntunan dalam ajaran agama. Pengelolaan rasa syukur (*gratitude*) dapat dimaknai berbeda oleh setiap orangnya tergantung oleh kondisi dan konteks yang dihadapi sehingga memunculkan perbedaan konsep. Salah satu cara memandang atau memaknai konsep rasa syukur dapat tergambarkan melalui spektrum-spektrum kebersyukuran yang mungkin dimiliki oleh seseorang.

### **II.1 Konsep Rasa Syukur dan Kesenjangan Generasi**

Secara umum, rasa syukur didefinisikan sebagai sikap, perasaan, kebajikan, perilaku, hingga kondisi positif yang dipicu karena adanya faktor yang bernilai positif. Sedangkan perbedaan kondisi dua generasi akan membuahkan kesenjangan. Kedua hal ini memiliki keterkaitan terhadap bagaimana generasi yang berbeda memaknai rasa syukur.

#### **II.1.1 Landasan Teori Konsep Rasa Syukur**

Rasa syukur telah banyak diulas oleh berbagai sumber studi pustaka dengan variasi latar belakang seperti dari ilmu psikologi dan ajaran agama. Seperti dalam ilmu psikologi menyebut bahwa rasa syukur dikonsepsikan sebagai bentuk emosi, sikap, perilaku, hingga kebajikan yang timbul atas adanya hal yang dinilai sebagai *benefactor* yang membuat penderitanya merasakan perasaan positif. Sedangkan dalam konsep agama, secara garis besar rasa syukur dikonsepsikan sebagai sikap saat merasakan nilai-nilai positif yang diterima dengan orientasi adanya keberadaan Tuhan (misal sebagai bentuk ibadah atau ketaatan ajaran-Nya).

##### **II.1.1.1 Definisi Terminologi “Syukur” secara Kebahasaan**

Berdasarkan Merriam-Webster, *rasa syukur/bersyukur* atau *gratitude* memiliki sejarah dan etimologi dari *Middle English*, dari *Anglo-French* atau *Medieval Latin;Anglo-French*, dari *Medieval Latin* yaitu *gratitudinem; gratitudo*; dari bahasa Latin *gratus* yang artinya berterima kasih atau pujian (*thankfulness; thankful; pleasing*). Dikutip dari Etymonline bahwa pemaknaan *thankfulness* sendiri muncul dari tahun 1560.

Dalam Bahasa Indonesia, kata “*syukur*” [*syu.kur*] dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia [n/kata benda] berarti rasa terima kasih kepada Allah; [partikel] untunglah (pernyataan lega, senang, dan sebagainya). Dalam Bahasa Indonesia juga, kata berterima kasih ini (dalam konteks tertentu) dapat dipadankan dengan rasa syukur/bersyukur. Secara etimologi, kata *syukur* ini berasal dari Bahasa Arab yaitu شُكْرٌ “*syukr*” yang bermakna *terima kasih*. Dalam konteks Bahasa Arab ini sebuah konsep terima kasih atau syukur yang merujuk terhadap dua kondisi yaitu rasa terima kasih kepada Allah (Tuhan) dan rasa apresiasi terhadap sesama manusia.

### **II.1.1.2 Konsep Rasa Syukur dalam Ilmu Psikologi**

Rasa syukur atau bersyukur telah menjadi salah satu objek yang banyak dipelajari baik oleh banyak peneliti di bidang psikologi dalam beberapa periode sebagai salah satu bentuk kebajikan, ekspresi, atau emosi (*virtue, expression, or emotions*). Dalam bidang Psikologi Positif (*positive psychology*) para peneliti mempelajari apa saja yang membuat hidup terasa lebih berarti, dan salah satunya adalah *trait gratitude* atau sikap rasa syukur (Allen 2018). Seperti yang dilansir dari Psychology Today (2021) dan yang disebutkan dalam Kurzgesagt (2019) bahwa berdasar dari penelitian menyatakan tentang salah satu faktor terkuat bagaimana orang-orang dapat merasakan kebahagiaan dan bagaimana mereka menghadapi kesulitan yang tengah dihadapi adalah melalui bersyukur (rasa syukur).

#### **A. Definisi Konsep Umum**

Emmons dan McCullough (2003) menjelaskan konsep bahwa rasa syukur (*gratitude*) sebagai sebuah emosi, kebajikan, kemampuan, sebuah sikap, sentimen moral, respon sosial (terhadap fenomena sosial). Ini sejalan dengan pendapat mengenai ungkapan syukur biasanya merupakan ekspresi sosial. Dan Santrock (2018) mendefinisikan rasa syukur sebagai perasaan berterima kasih apresiasi, khususnya sebagai bentuk respon terhadap seseorang yang melakukan kebaikan atau memberikan bantuan. Seorang individu yang menghargai kontribusi orang lain cenderung mengungkapkan rasa syukur atau terima kasih dan percaya bahwa mengungkapkan bentuk ekspresi apresiasi adalah hal yang dinilai penting.

Dalam penelitian Emmons dan McCullough (2003) tersebut dapat dipetik ke dalam dua buah proses kognitif, yaitu 1) seseorang mengenali bahwa ia telah memperoleh hasil yang positif; 2) mengenali bahwa ada sumber eksternal atas hasil yang positif tersebut. Sedangkan dalam penelitian Fitzgerald (1998) menyebutkan setidaknya terdapat dua kondisi (anomali) yang dapat dipertimbangkan ketika seorang individu dapat bersyukur; a) bersyukur kepada mereka yang menyakiti individu lain; b) bersyukur kepada mereka yang menguntungkan individu lain. Temuannya tersebut termotivasi oleh kondisi ketika seorang perlu merasa bersyukur atau merasakan *value* positif namun dalam kondisi yang umum dihadapi atau cenderung merugikan, sehingga proses yang dilewati adalah mengambil sisi baik.

Kemudian, dalam sejumlah penelitian menyebut bahwa rasa syukur sering ditangkap sebagai hubungan interpersonal dan emosi yang berorientasi pada orang lain, wujud, atau bukti peristiwa yang telah terjadi. Namun dalam penelitiannya juga, Emmons dan McCullough (2003) menegaskan bahwa orang-orang dapat “bersyukur” bukan hanya kepada sesama manusia tetapi juga kepada hal lain seperti Tuhan (*higher power*), hewan, takdir, alam semesta, dan unsur lainnya.

## **B. Penelitian Awal Konsep Rasa Syukur**

Konsep rasa syukur diteliti berakar jauh di dalam sejarah filosofis dan spiritual, bahkan jauh tertanam sebagai bukti evolusi di dalam struktur DNA dan otak, unsur kognisi, dalam masa perkembangan anak, dan tentunya dipengaruhi juga oleh kultur yang berada di sekeliling manusia (Allen 2018). Emmons & McCullough (2004) menyebut bahwa bentuk awal dari konsep rasa syukur dipertimbangkan berupa perilaku timbal balik (*reciprocity*) (Kurzgesagt 2019). Perilaku timbal balik ini muncul sebagai bentuk motivasi bagi individu untuk saling bertukar keuntungan satu sama lain. Ketika otak mengenali bahwa seorang individu telah melakukan hal baik, maka otak individu yang lain bereaksi dengan adanya motivasi untuk membalas kebaikan tersebut (Kurzgesagt 2019). Hal ini pun sejalan dengan penelitian Allen (2018) bahwa seorang individu akan merasa “lebih bersedia” untuk membalas atau melakukan kebaikan kepada yang lain karena telah mendapat dampak positif.

## **C. Mekanisme Kemunculan Rasa Syukur**

Dalam sejumlah pustaka, dapat ditarik dua kemungkinan kondisi saat rasa syukur hadir sebagai perasaan positif. Yang pertama adalah ketika seseorang mendapatkan hal positif atas *benefactor*, dan yang kedua adalah ketika rasa syukur tetap hadir walau seseorang tidak mendapat hal positif dari *benefactor*.

Kemungkinan pertama adalah ketika seseorang mendapatkan hal yang menguntungkan dari *benefactor* sehingga individu tersebut bereaksi dengan rasa syukur. Kondisi ini merupakan kondisi paling umum dan sebagai dasar rasa syukur dapat dirasakan seseorang. Perasaan positif akan muncul ketika seseorang telah melewati pengalaman yang positif pula. Konsep ini pun beriringan seperti bagaimana dalam beberapa ajaran agama (Islam dan Kristen Protestan) yang memaknai rasa syukur bertunas karena seorang hamba mendapatkan hal yang baik.

Kemungkinan kedua adalah ketika rasa syukur muncul saat tanpa adanya *benefactor* atau hal yang dinilai menguntungkan. Dalam kondisi ini, rasa syukur mengembalikan fokus perhatian seseorang menuju hal baik yang dimiliki pada saat itu dibandingkan hal yang lebih buruk. Secara objektif, otak manusia membandingkan pengalaman di masa lalu yang dirasa lebih buruk dengan pengalaman di masa kini yang dirasa lebih baik, sehingga hal tersebut bereaksi dengan rasa syukur. Konsekuensi tersebut memancing perasaan yang membaik serta mendapat pengalaman yang lebih positif (Kurzgesagt 2019).

#### **D. Konsekuensi Konsep Rasa Syukur**

Dalam perspektif ilmu psikologi, rasa syukur dinilai sebagai salah satu bentuk perilaku yang baik (*well-being behaviour*). Perilaku ini cenderung memberikan konsekuensi atau dampak baik secara langsung maupun tidak langsung kepada pelakunya. Secara garis besar, dalam beberapa studi menyebutkan bahwa terdapat keterkaitan antara rasa syukur dengan keuntungan-keuntungan seperti membangun sikap prososial, peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup, hingga membantu memperbaiki kesehatan mental dan fisik. (Allen 2018).

- ***Membangun sikap dan kebiasaan prososial.*** Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa emosi sosial seperti rasa syukur memainkan peran penting dalam mendorong seseorang untuk membangun perilaku sosial

yang adaptif. Seorang yang mendapatkan nilai positif dari individu yang lain akan merasa bersyukur dan merasa ingin membalas budiya di masa depan.

- ***Peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup.*** Rasa syukur tidak hanya berlaku sebagai salah satu pendorong untuk bersikap adil, tetapi juga melibatkan perasaan dihargai. Secara langsung, emosi positif ini dapat melawan pikiran dan sifat-sifat negatif seperti materialisme, *burnout*, rasa iri, hedonistik, dan rasa kecemburuan sosial. Sebagai gantinya, individu yang bersyukur atas apa yang diterimanya cenderung lebih bahagia dan puas, memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat, lebih jarang terkena stres dan depresi, serta lebih dapat melawan kondisi-kondisi negatif lainnya.
- ***Membantu meningkatkan kesehatan mental dan fisik.*** Serangkaian studi terbaru mulai banyak berpendapat bahwa perasaan positif yang kuat dari rasa syukur mampu meningkatkan kesehatan fisik, mencegah penyakit kronis, serta mengadaptasi gaya hidup yang lebih baik. Salah satu contoh sederhananya adalah perasaan positif akan mengurangi beban dalam pikiran seseorang, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang dimiliki. Jika kualitas tidur membaik, maka keadaan tubuh akan ikut membaik pula.

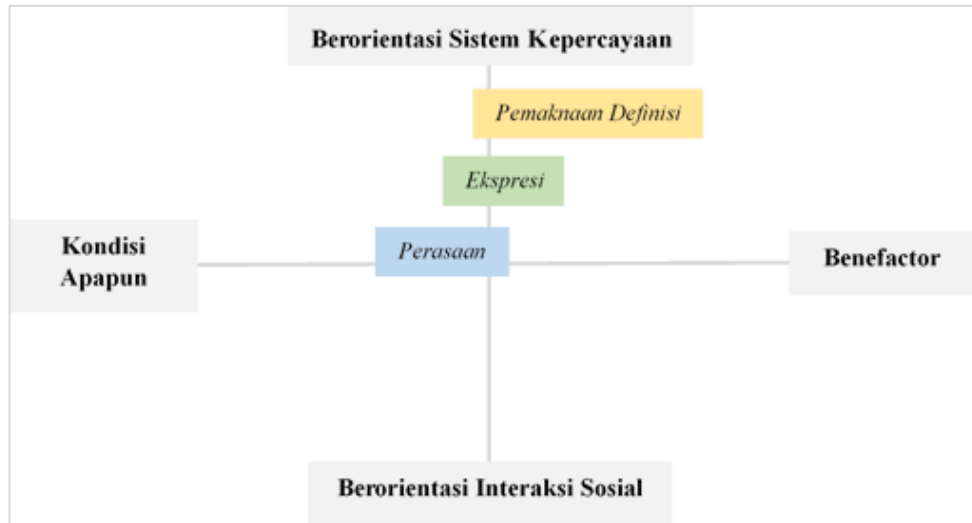
### **E. Korelasi Pengaruh Sosial dan Budaya**

Kemampuan seseorang untuk merasakan rasa syukur ini juga bergantung pada faktor lainnya seperti pengaruh sosial dan budaya (kultur hidup). Seperti yang diutarakan oleh Allen (2018) bahwa wujud norma yang berbeda antara satu dengan yang lainnya menjadi nilai konsep yang eksklusif karena sistem kepercayaan ini tidak terikat dengan sesama manusia, melainkan antara seorang individu dengan sistem kepercayaan (eksistensi nilai abstrak) yang diyakini oleh individu tersebut, hal tersebut sejalan dengan penelitian Fitzgerald (1998)

Di Indonesia sendiri cukup banyak pengaplikasian nilai moral atas rasa syukur seperti melalui pengajaran budi luhur nilai agama, norma sosial yang berlaku dalam suatu adat, moral-moral dalam Pancasila, bahkan sesederhana didikan orang tua juga cukup banyak digaungkan dalam kehidupan sehari-hari bahkan sejak dini. Berbagai perbedaan latar seperti agama dan adat, hakikatnya memandang konsep

rasa syukur yang sama yaitu sebagai sebuah kebajikan, yang membedakan hanyalah bagaimana rasa syukur tersebut dihadirkan dalam pandangan hidup masing-masing.

- ***Perspektif ajaran Agama Islam.*** Dalam komunikasi personal mengenai konsep rasa syukur dalam agama Islam didapatkan temuan bahwa dalam perspektif Islam “*syukur*” merupakan bagian dari ibadah sebab itu merupakan perintah Allah. Bahkan dari berbagai macam ibadah tujuan akhirnya adalah syukur. Kemudian disampaikan bahwa dalam keyakinan Islam, Allah akan menambahkan kenikmatan jika hambanya bersyukur dan menyediakan *azab* (siksaan) yang pedih bagi mereka yang tidak bersyukur (*kufur* akan nikmat/menolak/tidak mengakui kenikmatan dari Allah). Adapun dijelaskan dalam Al-Quran surat An-Nahl ayat 14 bahwa ketika Allah memberikan kenikmatan (kepada hamba-Nya) dengan tujuan untuk disyukuri atau bersyukur. Selain itu, Allah mewajibkan hamba-Nya beribadah tujuannya untuk bersyukur (Akmaludin, komunikasi personal, 06 Januari 2022).
- ***Perspektif ajaran Kristen Protestan.*** Komunikasi personal juga dilakukan dengan pemuka agama Kristen Protestan, Menorah Helda Loing (Ibu Gembala). Dalam komunikasi personal tersebut didapatkan informasi bahwa dalam ajaran agama Kristen Protestan memandang rasa syukur sebagai sebuah ungkapan rasa terima kasih manusia kepada Tuhan yang telah memberikan hamba-Nya berbagai anugerah dan kenikmatan yang tak terhitung jumlahnya. Selain itu rasa syukur juga dipandang memiliki arti memberi syukur atau rasa berterima kasih yang sangat dalam atau sungguh-sungguh. Dalam ajaran Kristen Protestan menyebutkan bahwa penerapan rasa syukur atau bersyukur dalam kehidupan sehari-hari dapat berupa tidak bersungut-sungut (tidak mengucapkan ungkapan-ungkapan jahat, kotor, tercela, kebencian, kebohongan, dan sejenisnya), beribadah lebih sungguh-sungguh dan lebih setia. Selain itu diajarkan untuk bersyukur dengan cara menerima setiap keadaan, bahkan ketika kondisi individu tidak seperti harapannya juga tanpa mempersalahkan orang lain. Dan bentuk bersyukur lainnya adalah memberi kepada orang-orang yang berkekurangan (Menorah Helda Loing, komunikasi personal, 02 Februari 2022).



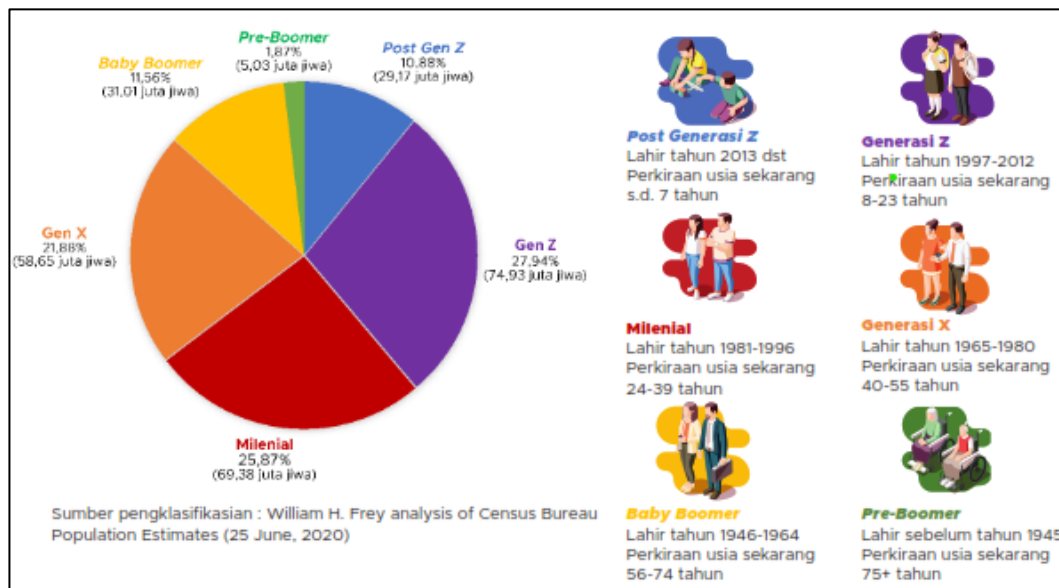
Gambar II.1 Ilustrasi Diagram kuadran konsep rasa syukur dalam pandangan agama  
 Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)  
 (Diakses 9 Februari 2022)

Jika berbicara secara umum, melalui metode komunikasi personal didapatkan temuan bahwa dalam berbagai pandangan agama, mengajarkan bahwa rasa syukur cenderung hadir berdasar eksistensi faktor atau kondisi yang bernilai positif karena adanya sosok *benefactor* atau yang memberikan kondisi menguntungkan. Sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, bahwa rasa syukur (*gratitude*) didefinisikan sebagai emosi, perilaku, sikap, respon terhadap suatu hasil yang cenderung menguntungkan individu karena adanya individu lain yang memberikan keuntungan (Emmons & McCullough 2003). Selain itu, seperti dalam Gambar II.1 mengenai diagram ilustrasi konsep rasa syukur dalam dalam pandangan ajaran agama konsep rasa syukur cenderung lebih berorientasi hubungannya langsung dengan keberadaan Tuhan atau ajarannya itu sendiri. Kemudian, komponen *sense of abundance* atau perasaan positif akan kehidupan dalam pandangan agama atas rasa syukur mengajarkan umat untuk senantiasa lebih peka terhadap keadaan sehari-hari, entah itu ketika mendapat kondisi yang menguntungkan atau ketika dalam kondisi yang “normal” atas pemberian Yang Maha Kuasa (Fitzgerald 1998). Dan dalam pandangan ajaran agama, komponen *gratitude expression* menunjukkan bahwa bentuk perwujudan rasa syukur cenderung berorientasi atas adanya Tuhan atau ajaran. Seperti dalam ajaran agama Islam yang memiliki konsep bahwa rasa syukur sebagai salah satu bentuk ibadah dan dilakukan untuk bentuk peribadatan. Hal tersebut juga tampak dalam ajaran Kristen Protestan yang menyebut rasa

syukur merupakan sebuah keharusan dan seperti dalam jurnal Fitzgerald (1998) menyebutkan agama Buddha bahwa rasa syukur sebagai salah satu cara untuk menjauhi diri dari pantangan (3 Racun Kehidupan, yaitu kebencian, keserakahan, dan kebodohan).

## II.1.2 Karakteristik Dua Generasi: Generasi Xennials dan Generasi Z

Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mengelola kemampuan rasa syukur adalah latar belakang dirinya, termasuk kalangan usia. Setiap individu akan mengalami berbagai pengalaman yang berbeda, sederhananya individu yang lahir lebih awal (lebih tua) cenderung mendapat lebih banyak pengalaman hidup dibandingkan dengan yang lahir lebih akhir (lebih muda). Adapun penilaian tersebut dapat diklasifikasikan dalam pengelompokan umur atau generasi.



Gambar II.2 Grafik Komposisi Penduduk menurut Generasi, 2020

Sumber: Badan Pusat Statistik (2020)

(Diakses 19 Mei 2022)

Seperti yang terlihat pada Gambar II.2 bahwa terlihat komposisi penduduk masyarakat Indonesia menurut kelompok generasi berdasar Sensus Penduduk 2020 adalah didominasi oleh Generasi Z (lahir tahun 1997-2012) sebanyak 27,94 persen dari total populasi, diikuti oleh Generasi Millennial (lahir tahun 1981-1996) sebanyak 25,87 persen dari total populasi, kemudian Generasi X (lahir tahun 1965-1980) sebanyak 21,88 persen dari total penduduk Indonesia, serta diikuti oleh Generasi *Baby Boomer*, *Post Gen Z*, dan *Pre-Boomer* (BPS 2020).



Tentunya perbedaan generasi ini menimbulkan sejumlah perbedaan yang cukup signifikan atas apa yang dialami oleh setiap generasinya. Secara umum, jika melihat dari perbedaan pola perkembangan teknologi Generasi Z telah disugahi oleh perkembangan teknologi komputer modern pada awal usia anak dan mendapatkan perkembangan lainnya seperti media sosial pada usia remaja awal hingga saat ini. Cukup berbeda dengan generasi Z, terdapat sekelompok usia yang berada dalam dua masa generasi (Generasi X dan Generasi Millennials) yaitu Generasi Xennials. Kelompok Generasi Xennials merupakan kelompok orang yang lahir pada kisaran tahun 1977-1983 (Oelbaum & Stankorb 2014). Hal umum yang membedakan adalah kalangan Xennials baru mendapatkan perkembangan teknologi seperti media sosial pada usia dewasa mereka. Hal tersebut secara sederhana menunjukkan bahwa perbedaan usia ini akan mempengaruhi pengalaman hidup yang telah dilalui oleh masing-masing generasi.

Beriringan dengan perkembangan global, pergeseran generasi yang terjadi di dalamnya memainkan peranan penting dalam merubah perilaku, gaya hidup, dan atau pola pikir individu. Adanya pergeseran tersebut menimbulkan kesenjangan antar generasi yang dapat terukur melalui perbandingan-perbandingan berupa kekhasan dari karakteristik yang dimiliki masing-masingnya.

### **II.1.2.2 Generasi Xennials dan Karakteristiknya**

Generasi Xennial disebutkan dalam berbagai sumber pustaka sebagai generasi mikro yang terbentuk di antara generasi X dan generasi Millennial, dengan kisaran periode lahir yaitu tahun 1977-1983 (Oelbaum & Stankorb 2014). Terdapat pendapat populer yang menyebut bahwa kalangan generasi Xennial merasakan ketidakcocokan di antara salah satu generasi, entah itu generasi X ataupun generasi Millennial. Perpotongan di antara dua generasi yang berbeda ini dengan segala kekhasan seperti pengalaman yang telah dilewati memunculkan karakteristik unik pada gaya hidup dan pola pandang yang dimiliki oleh Xennial. Hal ini sejalan dengan yang disebutkan oleh Taylor (2018) bahwa perpotongan di antara dua generasi dan individu yang lahir pada awal generasi terbaru dan akhir generasi terdahulu cenderung tidak memiliki kemiripan yang jelas dengan satu generasi, sehingga membentuk generasi penengah. Berlandaskan sejumlah sumber pustaka,

adapun berikut karakteristik yang umum ditemukan pada kalangan generasi Xennial:

- a. **Menghadapi dua kondisi.** Salah satu karakteristik yang paling terlihat adalah kalangan generasi Xennial pada masa kecilnya hidup dengan segala hal yang bernuansa analog dalam aktifitas sehari-harinya dan pada saat dewasa kalangan ini baru dihadapi dengan perkembangan teknologi yang pesat (Taylor 2018). Sebagai contoh sederhana Oelbaum & Stankorb (2014) mengilustrasikan kalangan yang termasuk dalam generasi Xennial menilai bahwa mereka menggunakan media sosial namun dapat mengingat kehidupan tanpa media sosial. Generasi Xennial tumbuh dengan kehidupan anak-anak dan remaja yang notabenehnya sering bertatap muka serta melakukan aktifitas secara fisik dan lainnya, dan saat menuju usia dewasa kalangan Xennial menghadapi dengan revolusi teknologi dengan komputer rumahan di awal tahun 90-an hingga pertumbuhan adanya media sosial saat Xennial telah menginjak usia dewasa. Hal ini pun cukup mendorong tumbuhnya
- b. **Cenderung lebih idealis.** Generasi Xennial tumbuh dan berkembang beriringan dengan bimbingan orang tua dari generasi X, *baby boomer*, dan generasi sebelumnya, kondisi ini membuat generasi Xennial menyerap apa yang mereka tanamkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya pola pikir yang idealis. Generasi-generasi sebelumnya yang lebih sepuh memiliki idealistik yang cenderung tinggi karena berkembang dalam masa-masa kritis apalagi di Indonesia dimana masa-masa generasi *baby boomer* dan *boomer* sedang mempertahankan kemerdekaan. Pola pikir orang tua generasi Xennial membuat generasi Xennial juga memiliki perspektif idealist yang cukup tinggi dibanding dengan generasi yang lebih muda.
- c. **Cenderung lebih normatif.** Perspektif yang cenderung idealis yang telah tertanam dalam diri Xennial mendorong tumbuhnya pola pikir yang lebih normatif. Maksud daripada normatif ini berhubungan dengan konteks generasi Xennial memiliki pandangan yang berorientasi pada hal-hal yang umumnya dan biasa terjadi sehingga cenderung menolak atas hal yang baru atau keterbukaan dalam menerimanya. Kondisi baku ini biasanya dapat

berorientasi pada pepatah nenek moyang, ajaran agama, norma dan adat masyarakat dengan sedikit atau tanpa melibatkan arus perkembangan masa.

### II.1.2.3 Generasi Z dan Karakteristiknya

Generasi Z adalah sekelompok penduduk yang lahir pada kisaran tahun 1997-2012 (klasifikasi berdasarkan hasil sensus BPS 2020). Menurut Francis & Hoefel (2018) sejak masa muda Generasi Z telah mendapat paparan perkembangan internet, jaringan sosial, dan sistem mobilitas (*mobile systems*) sehingga menjadikan Generasi Z sebagai penduduk asli era digital. Francis & Hoefel (2019) berpendapat bahwa Generasi Z adalah generasi yang “haus” akan kebenaran (*truth*) dan hal itulah yang menjadi akar terbentuknya karakteristik Generasi Z. Kondisi tersebut telah membawa Generasi Z pada budaya yang sangat kognitif dengan kecenderungan untuk mengumpulkan informasi (cepat, singkat, dan padat) dari berbagai sumber informasi baik berbasis pengalaman virtual (digital) maupun *offline* (konvensional) (Francis & Hoefel 2018). Hal tersebut sejalan dalam kutipan Reinikainen, Kari, & Luoma-aho (2020) menyebut Turner (2015) menyatakan bahwa perwakilan Generasi Z sudah menjadi terbiasa untuk berinteraksi dengan “dunia” yang terhubung setiap saat. Sehingga menimbulkan pendapat populer bahwa Generasi Z ialah generasi yang memiliki pemahaman tinggi akan teknologi. Menambahkan deskripsi di atas yang mengilustrasikan Generasi Z, adapun karakteristik yang umum dapat teridentifikasi berdasarkan sejumlah sumber pustaka seperti yang dikemukakan dalam penelitian Zis, Effendi & Roem (2021) dan Kim, McInerney, Smith & Yamakawa (2020) yaitu sebagai berikut:

- a. **Kehidupan di media sosial.** Para Gen Z tumbuh dan berkembang sejak masa kecil dengan adanya perkembangan teknologi komputer dan media sosial, apalagi dengan kemunculan internet dan *gadget* seperti *smartphone* semakin memudahkan akses penggunaannya. Seperti dalam riset yang dilakukan oleh Kim dkk (2020) bahwa di Indonesia para Gen Z rata-rata menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone* selama 8,5 jam per harinya. Adapun aktifitas yang banyak terjadi adalah interaksi media sosial, sarana hiburan, hingga sumber informasi. Aktifitas dalam media sosial telah menggeser cara berkomunikasi dan berinteraksi. Pengguna

sebagai teman virtual kini dianggap sama akrabnya dengan teman di dunia nyata (*real life*).

- d. Cenderung lebih pragmatik, analitis, dan realistik.** Dengan kemudahan menerima informasi membuat para Gen Z cenderung lebih pragmatis dan analitis dalam mengolah informasi yang diterima. Hal tersebut juga menjadikan Gen Z sebagai generasi yang mampu belajar secara sendirinya (*self-learner*). Karena derasnya menerima berbagai informasi yang aktual dan faktual memicu pola pikir dan pandangan yang cenderung realistik.
- e. *Up to date*.** Arus informasi yang semakin pesat, mendorong generasi Z menjadi semakin sadar untuk mengejar perkembangan informasi yang terus mengalir di berbagai media. Ini secara langsung menumbuhkan kesadaran dalam benak Gen Z untuk terus mengikuti perkembangan informasi yang tengah menjadi tren atau yang akan datang. Namun fenomena tersebut juga memunculkan kondisi yang populer di kalangan Gen Z yaitu FOMO (*Fear of Missing Out*) yang merupakan perasaan ketakutan bahwa seseorang tidak mengetahui atau melewatkan informasi, peristiwa, pengalaman, atau keputusan hidup yang dapat membuat hidup seseorang menjadi lebih baik.
- f. Cenderung lebih toleran, adaptif, dan terbuka atas berbagai perbedaan.** Ekosistem pluralitas yang hidup di dalam media sosial secara tidak langsung memaksa penggunanya untuk menerima berbagai perbedaan baik berupa latar belakang, gagasan, opini, dan perbedaan lainnya. Namun, dengan adanya hal tersebut tidak menutup para Gen Z untuk bergabung dalam kelompok atau komunitas dengan orang asing karena memiliki ketertarikan (*interest*) yang sama. Para Gen Z cenderung lebih melihat persamaan (apresiatif terhadap interaksi dan hubungan) dalam perbedaan, seperti ketertarikan atau alasan yang sama bukan seperti dari tingkat pendidikan atau status ekonomi. Selain itu, berbagai perbedaan yang ditemukan oleh Gen Z juga mampu memicu perhatian untuk ikut berinteraksi di dalamnya, menyatakan apa yang paling sesuai dengan pandangan yang dimiliki.
- g. Memiliki prinsip yang luas atas diri sendiri.** Adanya perkembangan teknologi berupa media sosial memungkinkan generasi Z untuk menyerap

berbagai pandangan dan wawasan luar dengan mudah dan cepat hingga menemukan prinsip yang dirasa paling sejalan dengan dirinya. Penyerapan ini memicu generasi Z untuk membentuk identitas individu sendiri, terus membuka peluang untuk menyerap hal baru dan tidak sedikit untuk meyakini hal tersebut. Rasa penasaran cukup memicu individu generasi Z untuk bereksperimen serta terus-menerus mengevaluasi jumlah informasi dan pengaruh yang belum pernah terjadi sebelumnya. Selain itu menurut Francis & Hoefel (2018) bahwa Generasi Z adalah orang-orang yang tidak suka mendefinisikan diri mereka sendiri menurut atau termasuk label apa pun. Sikap yang terbuka mungkin menjadi faktor pendorongnya.

**h. Lebih menyadari dan sensitif terhadap kondisi kesehatan mental.**

Beriringan dengan perkembangan teknologi begitu pula dengan ilmu pengetahuan termasuk mengenai kesehatan mental. Pergeseran gaya hidup yang berjalan telah memperkenalkan berbagai faktor penyebab isu baru sehingga meningkatkan kekhawatiran mengenai kondisi kesehatan mental yang dimiliki, hadirnya istilah-istilah baru memudahkan masyarakat mengidentifikasi kondisi yang dirasakan. Selain itu dengan adanya media sosial, isu mengenai kesehatan mental ini banyak digaugkan.

## **II.2 Objek Penelitian**

Dalam berbagai sudut pandang dan sumber pustaka, rasa syukur dinilai berpotensi membesarkan hati pelakunya untuk menerima dan mengapresiasi hal baik yang telah terjadi dalam kehidupan serta mendorongnya untuk mengekspresikan rasa syukur melalui kebaikan di masa mendatang. Individu-individu dengan rasa syukur yang lebih tinggi cenderung akan memiliki kadar kepuasan serta kesejahteraan hidup yang lebih tinggi atau lebih baik. Rasa syukur juga mampu memutar intensi atas emosi dan hal negatif lainnya. Dalam banyak hal, rasa syukur telah menjadi bagian dari sikap alami manusia.

Namun, seperti yang sudah disebutkan sebelumnya bahwa rasa syukur dimaknai berbeda oleh setiap individunya tergantung atas latar belakang dan konteks yang dihadapi. Salah satu yang menjadi faktor adalah latar belakang usia, dalam kasus ini adalah perbedaan generasi. Adanya ragam situasi yang dihadapi setiap generasi

melahirkan individu yang saling distingtif bila dibandingkan dengan generasi yang lainnya, seperti generasi Xennial dengan generasi Z.

Perbedaan seperti gaya hidup, pola pikir, dan ragam latar belakang lainnya dapat menimbulkan kesenjangan dalam bagaimana pemaknaan rasa syukur. Dan melalui kesenjangan tersebutlah dapat terlihat gambaran secara garis besar mengenai taraf-taraf atau motif cara rasa kebersyukuran yang mungkin dimiliki oleh individu. Taraf-taraf atau motif kondisi rasa syukur ini menarik untuk diteliti sebagai ilustrasi untuk mengetahui kecenderungan preferensi individu yang berbeda saat memaknai rasa syukur dalam basis kehidupan sehari-hari

### **II.2.1 Instrumen Pembentuk Rasa Syukur**

Dalam kurun umum motif kondisi rasa syukur, sejumlah studi pustaka menghasilkan sejumlah pandangan mengenai instrumen pembangun kondisi kebersyukuran pada seseorang. Pandangan-pandangan tersebut dihasilkan berdasar penelitian yang berbasis pada survey berupa observasi, wawancara maupun kuesioner yang diintegrasikan dengan sumber pustaka yang menjadi latar belakang atau pondasi penelitian tersebut. Berikut beberapa klasifikasi instrumen yang dapat membangun (spektrum) taraf kondisi kebersyukuran dari beberapa sumber pustaka:

**A. Faktor Pemicu.** Adapun instrumen berupa faktor yang memicu terbangunnya rasa syukur (Fitzgerald 1993).

- 1) Kondisi kebersyukuran dipicu karena adanya *benefactor* yang membuat individu merasakan hal positif.
- 2) Kondisi kebersyukuran dipicu walau tanpa adanya *benefactor* atau hal yang dinilai menguntungkan. Kondisi ini membuat individu mengalihkan perhatian negatif ke arah di masa individu tersebut berada di momen yang dirasa lebih baik.

**B. Aspek Pembentuk.** Adapun instrumen berupa aspek pembentuk wujud pemaknaan rasa syukur (Listyandini dkk 2020).

- 1) Perasaan untuk mengapresiasi (*sense of appreciation*). Yaitu adanya rasa apresiasi terhadap orang lain dan hal-hal yang terjadi dalam kehidupan (cuaca/kekuatan di luar kemampuan).

- 2) Perasaan positif atau kelimpahan atas kehidupan/suatu hal (*sense of abundance*). Yaitu adanya rasa cukup/berkecukupan dalam menjalankan kehidupan. Dalam konteks berbeda hal ini dapat berupa sebuah penerimaan atas suatu kondisi yang didapat.
- 3) Ekspresi rasa syukur (*gratitude expression*). Yaitu sebuah kecenderungan untuk bertindak positif yang dilakukan seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang positif pula (rasa apresiasi).

**C. Perspektif Kebersyukuran.** Adapun dalam perspektif yang dapat terukur, setidaknya ada empat pandangan mengenai rasa syukur (Youssef-Morgan, van Zyl & Ahrens 2022).

- 1) Afeksi/emosional (*affective/emotional*). Rasa syukur dinilai sebagai kondisi emosional yang cepat dan intens, berkelanjutan, fluktuatif, dengan faktor yang bergantung atas kondisi masing-masing.
- 2) Kognitif/evaluatif (*cognitive/evaluative*). Rasa syukur dilihat sebagai kognisi yang dirasakan atas penafsiran hal positif terhadap situasi tertentu.
- 3) Sosial/bergantung pada orang lain (*social/other-focused*). Rasa syukur dilihat sebagai wujud hubungan timbal balik antara individu dengan yang lainnya yang terbentuk sebagai rasa “balas budi” atas kebaikan orang lain.
- 4) Naluriiah (*nature*)/kesengajaan (*conative*). Rasa syukur dapat dirasakan oleh seseorang secara naluriiah karena adanya faktor pemicu. Di pandangan lain, rasa syukur juga dapat dibentuk oleh seseorang dengan kesengajaan dan dengan maksud untuk memilih dan melakukan rasa syukur.

## **II.2.2 Kesenjangan (Latar Belakang) Generasi**

Kemampuan dalam memaknai dan mengelola rasa syukur berbeda bagi setiap orang dengan konteksnya masing-masing (Allens 2018), dan salah satu perbedaan ini muncul karena adanya kesenjangan latar belakang yang dimiliki setiap generasinya termasuk yang dihadapi oleh generasi Z dan generasi Xennial. Latar belakang yang dimaksud datang dalam berbagai atribut seperti konteks zaman, gaya hidup, pola interaksi sosial, *common senses*, dan lainnya.

Secara garis besar, konteks zaman pada generasi Z dan generasi Xennial cukup dapat dibedakan dengan jelas, yaitu kondisi pertumbuhan teknologi yang dihadapi. Generasi Xennial memiliki masa kanak-kanak dan remaja yang terbebas dari

kecemasan media sosial dan telepon genggam, dan justru disibukkan dengan perencanaan untuk berkumpul tatap muka dengan teman sebaya secara langsung. Berbeda dengan generasi Z, tumbuh kembang dengan adanya perkembangan pesat media sosial dan membentuk pola hidup sosial secara digital atau virtual. Adanya reformasi ini menggeser tatanan gaya hidup dan pola interaksi sosial yang sebelumnya telah terbentuk dan melahirkan kondisi yang baru.

Salah satu fenomena yang diamati melalui observasi adalah pertemanan berkelompok atau populer dengan istilah “*circle*” bagi kalangan gen Z. Harjono (2021) melalui situs Satu Persen menyebut bahwa *circle* pertemanan merujuk hubungan antara beberapa teman yang terbatas dengan memiliki tujuan yang sama, misalnya kegemaran, hobi, dan lain sebagainya. Idealnya, *circle* pertemanan yang positif cenderung lebih mengedepankan nilai atau *value* yang ingin diraih bersama. Namun saat ini cukup marak terjadi ketika *circle* pertemanan yang memiliki standar atau syarat yang kurang esensial seperti ras, level pendidikan bahkan kesamaan status ekonomi. Melalui observasi yang dilakukan, peneliti mendapatkan temuan contoh kasus terdapat *circle* pertemanan yang mengharuskan “anggotanya” memiliki merek *handphone* A, dan bagi yang tidak memilikinya tidak dapat bergabung, walau secara harfiah memiliki tujuan atau *value* yang sama. Fenomena ini menunjukkan terdapat pergeseran cara pandang dalam bersosial.

Disebut dalam penelitian Kim dkk (2020) bahwa masyarakat yang terlalu banyak menghabiskan waktu pada *smartphone*-nya dan (menikmati) perkembangan teknologi lainnya dapat menghalangi hubungan sosial (dalam kehidupan nyata). Dalam salah satu kasusnya adalah kalangan generasi Z cenderung lebih memiliki kepercayaan kepada keluarga dan teman dibanding dengan lainnya jika dalam kehidupan nyata. Hal ini menunjukkan gambaran bahwa generasi Z cenderung lebih menutup diri dari interaksi sosial langsung.

Selain itu dalam banyak pendapat populer, kehadiran media sosial cenderung banyak merubah pola interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Fitur dalam media sosial memungkinkan penggunanya berinteraksi dengan pengguna lain tanpa terbatas ruang dan waktu. Bahkan, pengguna dapat bertemu dan berinteraksi bersama “orang baru” dengan mudah. Pengguna media sosial juga bebas membuat



postingan atau mengunggah apapun. Cukup menjadi tren saat ini pengguna media sosial membagikan sesuatu seperti mengunggah foto kebersamaan dengan pasangan, video liburan, hingga swafoto dengan barang-barang kesukaan. Satu sisi menunjukkan bahwa media sosial digunakan sebagai media berbagi selebrasi keberhasilan, budaya pamer (*flexing*) kepemilikan dan memperlihatkan hal yang memiliki nilai positif. Namun, mayoritas dari pelakunya tidak memperlihatkan proses dibalik hal itu semua. Tren ini pun membentuk pola yang cenderung lebih bertaut atas afirmasi orang lain. Dengan kata lain, ketika orang lain memberikan respon yang mendukung melalui kolom komen atau tanda “suka” membuat penggunanya merasakan “kebahagiaan/kesenangan” pada saat itu juga karena merasa adanya pengakuan dari yang lain.

Berbagai kemudahan yang berdampingan dengan tumbuh kembang kalangan generasi Z di usia muda tidak sepenuhnya menjadi sebuah kemudahan, justru menjadi sebuah tantangan bahwa para generasi sebelumnya akan menaruh ekspektasi ke jenjang yang lebih tinggi. Generasi Xennial dengan segala keterbatasan yang dimiliki pada masa mudanya, memiliki tanggungan yang jauh lebih realistis pada masa itu mengingat belum banyak perkembangan dalam berbagai hal. Sedangkan generasi Z dengan banyak perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan serta revolusi dalam berbagai sektor akan dibebani dengan harapan-harapan dari generasi sebelumnya.

Kemudian jika melihat kondisi lain seperti konteks problematika yang dihadapi, kalangan generasi Z cenderung dinilai memiliki problematika yang dinilai sepele oleh kalangan generasi Xennial. Contoh kasus temuan sederhana melalui diskusi terbuka adalah cukup banyak ditemukan kalangan gen Z mempersoalkan pilihan gaya pakaian “*fashion*”, opsi tempat nongkrong, dan sejenisnya. Berbeda dengan kalangan Xennial yang lebih banyak mempersoalkan perihal kondisi ekonomi, perencanaan di masa dewasa dan persoalan lainnya. Memang secara kontekstual, masing-masing generasi ini tidak bisa menyalahkan generasi yang lain karena memiliki kondisi pada masa itu yang berbeda. Namun secara esensi, adanya perbedaan bobot ini juga akan memperlihatkan kesenjangan di antara dua generasi dalam memandang suatu hal jika dihadapkan dalam konteks yang sama.

Membahas konteks problematika yang dihadapi secara umum, sejauh ini generasi Z baru mendapat kondisi yang jelas menderita adalah selama pandemik Covid-19. Selama masa ini, masyarakat dipaksa untuk melakukan karantina mandiri di rumah masing-masing, membuat berbagai sektor pekerjaan ditutup (*shut down*), dan lagi generasi Z mendapatkan kesempatan lebih untuk melakukan banyak aktifitas secara *remote* dan *online*. Berbagai kesibukan seperti pekerjaan, pembelajaran, dan lainnya banyak dilakukan melalui tatap muka secara daring. Banyak sekali kegiatan-kegiatan sosial bersama-sama tidak dapat dilakukan. Menghabiskan waktu bersama menjadi lebih terbatas dan dirasa lebih berharga, padahal hakikatnya waktu yang dimiliki dengan orang terdekat sudah cukup berharga. Berbeda dengan kalangan generasi Xennial atau sebelumnya yang menghadapi kondisi yang lebih berat bebannya seperti konflik antar suku, perjuangan mempertahankan kesatuan, adanya resesi, krisis moneter, dan problematika lainnya.

### **II.2.3 Faktor Budaya dan Sosial yang Mempengaruhi Rasa Syukur**

Rasa kebersyukuran setiap individu juga dapat dipengaruhi oleh faktor budaya dan sosial yang hidup dalam lingkungan sekitar. Ekosistem yang mengelilingi individu dinilai akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut memandang atau memaknai lebih jauh atas rasa syukur. Di Indonesia sendiri, konsepsi rasa syukur dapat terlihat sebagai konsumsi sehari-hari masyarakat terkait pemetikan nilai moral dalam berbagai penyampaian.

Contoh yang pertama adalah konsep rasa syukur yang dihadirkan melalui nilai moral dalam Pancasila. Sebagai kesatuan pilar yang melandasi kehidupan berbangsa secara tidak langsung mengajarkan masyarakat untuk menumbuhkan keyakinan kepada Tuhan Yang Maha Esa (melalui sila pertama) dan mengekspresikan kebajikan kepada sesama (melalui empat sila lainnya). Pembelajaran mengenai nilai moral yang terkandung dalam Pancasila ini umum dibekalkan kepada masyarakat sejak menginjak bangku Sekolah Dasar melalui mata pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan hingga tingkat bangku pendidikan perguruan tinggi. Ini berarti sepatutnya kalangan masyarakat mampu memaknai rasa syukur dalam kehidupan bermasyarakat. Hubungan vertikal dengan kepercayaan yang diajarkan agama beriringan dengan hubungan horizontal dengan

sesama masyarakat misalkan melalui budaya gotong royong sebagai wujud bentuk timbal balik yang mengakari sikap rasa syukur.

Contoh yang kedua adalah dalam basis kehidupan sehari-hari, umumnya anak-anak usia dini mendapatkan pengasuhan dari orang tua mengenai rasa terima kasih sebagai bentuk apresiasi. Dalam kasus sederhana, seorang anak akan diajarkan untuk mengucapkan rasa terima kasih atas apa yang diterimanya. Sang anak akan merasa bahagia dan mengungkapkan kebahagiaannya tersebut secara spontan melalui senyum maupun tawa.

Selain itu, perlakuan orang tua kepada anaknya terkadang secara tidak sengaja mengajarkan anaknya untuk bersikap bersyukur. Misalkan ketika sang anak meminta mainan baru kepada orang tuanya dan orang tua tersebut menolak, dalam waktu bersamaan orang tua akan mengajarkan anaknya untuk menerima “bersyukur” dan mengalihkan pola pandang anak tersebut dengan membandingkan pada kondisi anak lain yang tidak seberuntung dirinya. Dalam artian tertentu, rasa apresiasi, rasa penerimaan serta perasaan positif yang timbul merupakan konsep sederhana dari rasa syukur dalam basis sehari-hari sejak dini.

Kemudian dalam konteks yang lebih sempit, sebenarnya masyarakat cukup banyak disuguhkan dengan pengajaran-pengajaran konsep rasa syukur yang dikemas dengan berbagai bentuk. Misalnya seperti dalam industri hiburan, melalui sinetron atau film-film yang ditayangkan di televisi Indonesia sangat umum menceritakan tentang kehidupan seseorang yang bersikap arogan kemudian mendapat musibah lalu memperbaiki diri. Akan tetapi, tidak sedikit yang tidak mengungkapkan proses bagaimana perubahan sikap (berupa evaluasi dan penyadaran diri) yang dilalui oleh tokoh tersebut. Padahal di dalamnya mengandung muatan-muatan proses bagaimana pemaknaan rasa syukur. Ini menyebabkan penonton terkadang terjebak dalam ketidaktahuan bagaimana sebenarnya pengelolaan konsep rasa syukur yang dimaksud dapat dimaknai dalam film tersebut.

Dan jika mengulas dalam perspektif yang lebih luas, sayangnya pengajaran konsep rasa syukur yang digaungkan dalam kehidupan sehari-hari ini terkadang belum mengesan dalam diri seseorang. Hal tersebut menyebabkan kurangnya pemaknaan rasa syukur. Karena pada idealnya, bentuk prinsip-prinsip konsep rasa syukur yang

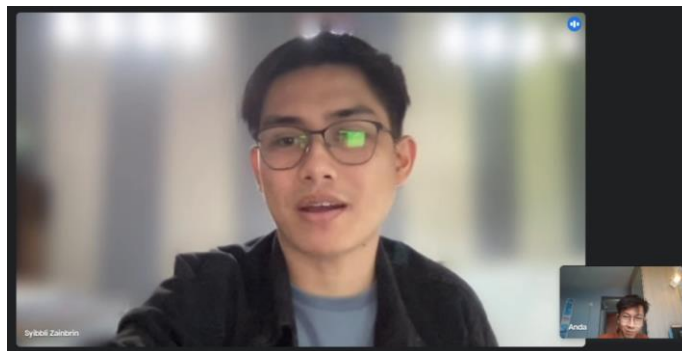
didogmakan sehari-hari setidaknya dapat membekas atau dirasakan oleh masyarakat. Inilah yang menjadi salah satu urgensi bagi masyarakat untuk mampu memaknai dan mengelola rasa syukur.

### II.3 Analisis Permasalahan

Analisis permasalahan dilakukan dengan mengumpulkan data lapangan secara langsung seputar topik utama. Adapun pengumpulan data pada penelitian ini melalui metode observasi, komunikasi personal, wawancara dan diskusi terbuka, serta kuesioner. Setelah mendapatkan temuan melalui metode pengumpulan data, maka selanjutnya dianalisis untuk mencari korelasi antar data dengan studi pustaka.

#### II.3.1 Komunikasi Personal

Komunikasi personal dilakukan untuk mengumpulkan data secara langsung dari narasumber yang sudah ahli di bidangnya. Untuk membedah topik rasa syukur dalam perspektif psikologi, maka komunikasi personal ini diagendakan bersama psikolog Muhammad Syibbli Zulkarnain secara daring melalui Google Meet *Video Call*. Topik yang diangkat dalam komunikasi personal ini adalah “Rasa Syukur dalam Ilmu Psikologi” dengan melakukan sesi tanya jawab dan konsultasi temuan yang sudah didapatkan sebelumnya.



Gambar II.3 Bukti tangkap layar (*screenshot*) komunikasi personal dengan psikolog  
Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)  
(Diakses 19 Mei 2022)

Dalam komunikasi personal mengenai Konsep Umum Rasa Syukur dalam Perspektif Psikologi disebutkan bahwa *gratitude* atau *grateful* atau bersyukur merupakan sebuah emosi positif yang melibatkan perasaan berterima kasih dan mengapresiasi sesuatu terkait hal-hal positif yang berada di lingkungan sekitar atau bahkan diri sendiri. Dapat dikatakan bahwa ketika berbicara tentang “berterima

kasih” atau “*giving thanks*” individu cenderung lebih mengetahui kepada siapa dia harus mengekspresikannya. Sedikit berbeda dengan kondisi bersyukur, individu merasakan dorongan untuk berterima kasih atau mengapresiasi suatu hal tetapi cenderung tidak mengetahui kepada siapa karena *trait* ini muncul tanpa ada mediator yang benar-benar konkrit untuk mengekspresikan perasaannya (Muhammad Syibbli Zulkarnain, komunikasi personal, 19 Mei 2022).

Kemudian dijelaskan juga bahwa kondisi kebersyukuran cenderung lebih berorientasi pada eksistensi nilai positif atas suatu hal yang kemudian memunculkan perasaan apresiasi dan terimakasih. Konsep bersyukur secara mendasar tidak bisa juga berorientasi pada suatu hal yang negatif, kecuali ada hal positif dari itu. Memang sebenarnya kebersyukuran itu berbeda setiap orangnya, ada juga orang-orang memiliki *trait* atau kepribadian bersyukur lebih dari yang lainnya. Atau ada juga rasa syukur sebagai emosi atau *mood* ketika seseorang memiliki pengalaman-pengalaman yang membuat seseorang bersyukur sehingga memancing emosi atau *mood* kebersyukuran tersebut (Muhammad Syibbli Zulkarnain, komunikasi personal, 19 Mei 2022).



Gambar II.4 Ilustrasi cara kerja “rasa syukur” atau “bersyukur” sebagai mediator variabel  
Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)  
(Diakses 19 Mei 2022)

Dalam praktisnya “rasa syukur” atau “bersyukur” seseorang bertindak sebagai mediator yang menghubungkan antara dua variabel. Contoh kasus sederhana (lihat ilustrasi pada Gambar II.4) adalah misalnya seseorang akan merasa bahagia jika ia mendapatkan uang. Suatu hari orang tersebut sudah mendapatkan banyak uang tetapi ia tidak bahagia, maka terlihat ada sesuatu yang ganjil dari apa yang telah disebutkan. Variabel uang dan variabel kebahagiaan seseorang ini sebenarnya terpisah, sehingga jika variabel ingin bertemu satu sama lain maka perlu media yang menghubungkannya dan disitulah “rasa syukur” bertindak (Muhammad Syibbli Zulkarnain, komunikasi personal, 19 Mei 2022).

### II.3.2 Wawancara dan Diskusi Terbuka

Wawancara dan diskusi terbuka juga dilakukan sebagai opsi metode pengumpulan data lapangan secara langsung. Beberapa kesempatan wawancara secara perorangan (*1 on 1*) dan diskusi terbuka berlangsung baik secara tatap muka langsung, maupun secara daring melalui panggilan suara (*voice call*), panggilan video (*video call*), dan melalui fitur media sosial Twitter Space untuk agenda diskusi terbuka. Adapun esensi dari pertanyaan adalah untuk mendapatkan jawaban instrumen berupa rasa apresiasi (*sense of appreciation*), perasaan positif atas kehidupan (*sense of abundance*), dan ekspresi kebersyukuran (*gratitude expression*). Sebagai catatan bahwa identitas responden disamarkan mengingat hak privasi masing-masing.

#### A. Wawancara 1 on 1

Wawancara dilakukan dengan mengajukan sejumlah pertanyaan terbuka dan tertutup secara perorangan kepada sejumlah responden. Pertanyaan yang diajukan pada responden memiliki bentuk pertanyaan yang berbeda setiap orangnya menyesuaikan konteks diri yang paling merepresentasikan kondisi yang cenderung umum dialami.



Gambar II.5 Bukti tangkap layar (*screenshot*) wawancara 1 on 1 dengan responden  
Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)  
(Diakses 30 April 2022)

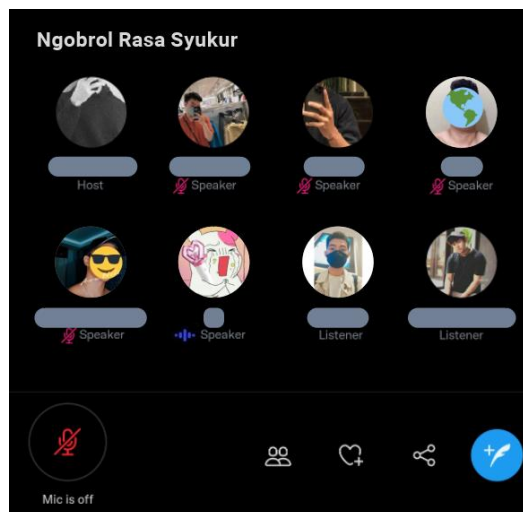
Wawancara pertama dilakukan dengan responden 1 (usia 9 tahun) merupakan siswa SD kelas 2 dengan domisili di Cikarang, Bekasi. Responden 1 menyatakan pendapat bahwa dirinya akan merasa senang jika dapat bertemu dengan teman-

teman, bermain bersama saat bertatap muka di sekolah. Selain itu misalnya jika saat merayakan hari ulang tahun, responden akan merasa senang jika diberi hadiah seperti skuter dan dibuatkan kue (menyebutkan preferensi “*tapi kuenya coklat ya?*”) dan tidak keberatan jika berbagi dengan saudara-saudaranya. Responden juga merasa senang jika diberi uang oleh orang tua dan jika menyisakan uang akan ditabung. Responden 1 juga menyebutkan mainan adalah salah satu yang juga membuat dirinya merasa senang dan bahagia, bermain bersama dengan teman sebaya atau dengan adik. Jika mainan tersebut diberikan kepada yang lain ia tidak keberatan jika hanya satu buah, namun merasa sedih jika lebih dari itu. Dan ketika mendapatkan kesenangan (seperti diberi hadiah) responden 1 mengekspresikan dengan mengucap “*asyik*” dan “*alhamdulillah*”.

Responden 2 (usia 34 tahun) merupakan seorang ibu rumah tangga dengan domisili di Cikarang, Bekasi. Responden 2 menyebutkan yang membuat dirinya senang (kata lain sebagai perasaan bersyukur) adalah masih utuhnya keluarga, masih memiliki semangat dapat mengurus anak, dan masih memiliki orang tua. Melalui wawancara bersama responden 2 pun sempat berdiskusi mengenai kasus kelangkaan minyak goreng (kasus dibahas sebagai pendekatan wawancara mendapat esensi topik). Menanggapi hal ini responden 2 menyatakan bahwa jika mendapat stok minyak goreng maka bersyukur, jika pun tidak maka akan menerima “*kalau dapet ya syukur alhamdulillah, kalau enggak juga ya gak apa-apa*”. Kemudian membahas juga jikalau sedang memiliki rezeki lebih, responden 2 lebih mempertimbangkan untuk menabungkan uang yang didapat dibanding dengan membelanjakannya. Dan pada bagian akhir responden bercerita ketika suatu hari responden 2 mendapatkan buah yang diberi oleh tetangganya, namun buahnya terasa masam. Responden 2 menerima dengan senang pada awalnya, dan ketika dicoba rasanya walau masam responden 2 tetap menerima dengan senang dan berpikir cara lain untuk dijadikan sebagai kudapan lain (rujak buah). Sebagai wujud balas budi, responden 2 pun cukup sering berbagi buah atau item lain kepada tetangga sekitar.

## B. Diskusi Terbuka

Diskusi terbuka dilakukan melalui Twitter Space dengan membuka satu topik pilihan terkait, diskusi diikuti oleh peserta sebagai pembicara (*speaker*) dan pendengar (*listener*), setiap *speaker* bergiliran menyampaikan pendapat mengenai topik dan berlangsung seterusnya dengan menyampaikan pendapat atau tanggapan. Twitter Space dilakukan dalam beberapa kesempatan dengan *title* atau judul “Ngobrol Rasa Syukur”. Diskusi ini terbuka untuk umum sehingga pengikut dari pemilik akun Twitter dapat bergabung menjadi pendengar atau mengajukan permohonan (*request*) sebagai pembicara, adapun peneliti ikut dalam Twitter Space ini bertindak sebagai moderator diskusi (*host*). Secara umum, Twitter Space ini diikuti oleh pengguna yang berasal dari Indonesia dan menggunakan bahasa pengantar Bahasa Indonesia non-formal agar dapat berdiskusi dengan lebih efektif (kontekstual). Berikut ini adalah pandangan dari peserta diskusi:



Gambar II.6 Bukti tangkap layar (*screenshot*) diskusi terbuka melalui Twitter Space  
Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)  
(Diakses 23 April 2022)

- *Speaker* 1 (usia 24 tahun) berpendapat bahwa rasa syukur bagi dirinya adalah ketika seseorang memiliki keharmonisan bersama orang terdekat seperti keluarga inti, teman-teman, maupun pasangan.
- *Speaker* 2 (usia 23 tahun) berpendapat bahwa rasa syukur bagi dirinya adalah ketika ia masih mendapatkan kesehatan jasmani dan mental, masih diberi usia (kesempatan hidup), masih merasakan kebahagiaan.



- *Speaker 3* (usia 25 tahun) berpendapat bahwa rasa syukur bagi dirinya adalah ketika dirinya mendapatkan pekerjaan yang dirasa sesuai, mendapatkan ekonomi yang cukup, masih dapat berkumpul dengan pasangan maupun teman-teman sebaya.
- *Speaker 4* (usia 20 tahun) berpendapat bahwa rasa syukur bagi dirinya adalah ketika dirinya masih bisa menikmati makanan-makanan lezat, masih bisa menikmati canda tawa bersama teman-teman, berinteraksi di media sosial, kebahagiaan berbicara lewat telepon dan bercanda satu sama lain.
- *Speaker 5* (usia 24 tahun) berpendapat bahwa rasa syukur bagi dirinya adalah ketika dirinya masih sehat, bisa mendapat kesempatan hidup, memiliki keluarga yang harmonis, persahabatan yang sudah bertahan hingga sejauh ini. *Speaker 5* juga membagikan pengalaman kebersyukurannya berdasarkan masa lalu ketika masih menjadi mahasiswa ia merasa bersyukur memiliki hubungan yang sangat baik, bersyukur telah melewati berbagai kesulitan di masa lalu, hidup sebagai mahasiswa rantau.

Setelah masing-masing dari peserta Twitter Space yang menjadi *speaker* menyampaikan pendapatnya, sempat beberapa kali *speaker* yang satu menanggapi *speaker* lainnya. Adapun yang menjadi topik diskusi adalah sebagai berikut:

- *Gaya bersyukur setiap orang berbeda.* Dalam diskusi terbuka ini, peneliti memantik diskusi dengan pernyataan “*Eh, kalian pernah gak sih misalkan punya suatu barang yang istilahnya berharga, tapi kalian pengen yang lain, eh malah dikatain gak bersyukur dan malah dibandingin sama orang, gitu?*”. *Speaker 4* bercerita jikalau dirinya pernah mengalami perihal yang serupa dan *speaker 4* berpendapat bahwa orang lain tidak bisa menghakimi cara pandang seseorang dalam bersyukur karena setiap orang memiliki konteks yang berbeda. Kadar kebersyukuran setiap orang dinilai itu tidak bisa di sama ratakan. Pun jika harus bersyukur maka keadaannya adalah melihat kondisi yang lebih buruk dari sebelumnya.

Kemudian setelah *speaker 4* menyampaikan pendapat, *speaker 1* dan *speaker 3* ikut menambahkan pendapat bahwa jikalau seseorang mendapat sesuatu yang cenderung memiliki nilai positif namun belum bisa bersyukur

hal tersebut dinilai sebagai sebuah “sifat alami” atau “*tabiat*”nya manusia yang selalu menginginkan hal yang memiliki nilai yang lebih. Contoh yang diberikan adalah seorang laki-laki yang ingin menjalin hubungan cinta dengan seorang perempuan mungkin pada awalnya akan saling memberikan perhatian satu sama lain. Namun jika salah satu orang menemukan orang baru dengan *value* yang dilihat lebih, maka tidak aneh jika orang tersebut memiliki sedikit atau banyak perasaan kepada orang baru tersebut.

- *Media sosial sebagai media afirmasi dan media ekspresi bersyukur.* Beberapa *speaker* menyampaikan pendapat yang serupa bahwa saat ini sudah menjadi bagian dari fenomena umum jika pengguna media sosial mengunggah postingan yang menarik perhatian lainnya, menjadikan media mencurahkan isi hati, dan nantinya reaksi serta tanggapan dari orang lain menjadi sebuah bentuk afirmasi bahwa seseorang bersyukur, karena merasa diperhatikan, diakui oleh orang lain, atau media afirmasi bahwa orang lain ikut bahagia karena kebahagiaan pengguna utama.

### **II.3.3 Kuesioner**

Sebagai salah satu metode yang digunakan untuk mengumpulkan data terbuka dalam skala garis besar, telah dilakukan metode kuesioner dengan mengajukan beberapa pertanyaan terbuka (isian singkat) serta pertanyaan tertutup (pilihan ganda) dengan esensi pertanyaan berupa berupa rasa apresiasi (*sense of appreciation*), perasaan positif atas kehidupan (*sense of abundance*), dan ekspresi kebersyukuran (*gratitude expression*).

#### **II.3.3.1 Profil Kuesioner**

Sebagai Dalam kuesioner ini terdiri dari 22 item pertanyaan yang terbagi ke dalam 3 bagian. Bagian 1 merupakan isian identitas kuesioner (nama, usia, domisili). Bagian 2 tersusun atas 5 item pertanyaan terbuka (isian singkat). Dan bagian 3 tersusun atas pertanyaan tertutup berupa pilihan ganda pengukuran skala sebanyak 17 pertanyaan (skala untuk pernyataan). Pada bagian ke-2, dalam kuesioner disajikan 5 item pertanyaan terbuka. Tujuannya adalah untuk mengetahui gambaran dari kondisi responden dengan menanyakan mengenai rasa syukur sesuai pandangan masing-masing. Data dari bagian 2 ini memungkinkan mendapatkan

temuan-temuan baru yang potensial untuk menutupi kekurangan pada metode lainnya dalam penelitian. Pada bagian ke-3, terdapat pertanyaan tertutup yang berupa 15 item pilihan ganda dengan lima opsi penilaian skala yang menggambarkan kesesuaian dengan pernyataan yang disajikan, yaitu “Sangat Tidak Setuju”, “Tidak Setuju”, “Netral”, “Setuju”, “Sangat Setuju”, dan 2 item pertanyaan yang memungkinkan responden untuk memilih satu atau beberapa kondisi yang dirasakan.

Tabel II.1 Item Pertanyaan Kuesioner  
Sumber: Dokumentasi pribadi

Bagian	Komponen	Item Pertanyaan	Jenis
2	-	Bagi aku bersyukur (rasa syukur) adalah ...	-
		Hal yang membuat aku sadar untuk bersyukur ...	
		Hari ini aku bersyukur, karena ...	
		Hal yang aku syukuri sampai saat ini adalah ...	
		Hal yang mencegah aku sadar untuk bersyukur ...	
3	Rasa Apresiasi	Aku merasa bersyukur kepada Tuhan.	<i>Interpersonal</i>
		Aku rasa Tuhan tidak adil kepadaku.*	
		Aku merasa bersyukur atas apa yang terjadi sebagai takdir.	
	Perasaan Positif	Aku bisa bersyukur karena aku memiliki kepercayaan dan menjalankan ibadah.	<i>Personal</i>
	Bentuk Ekspresi	Aku bersyukur dan berterima kasih kepada orang-orang yang berbuat baik padaku.	
	Perasaan Positif	Dengan rasa syukur dan terimakasih memperkuat hubungan komunikasi dengan orang lain.	<i>Interpersonal</i>
		Rasa syukur membuatku menjadi lebih bahagia dan merasa puas atas banyak hal.	
	Rasa Apresiasi	Ketika suatu hal buruk terjadi, aku tetap bersyukur.	<i>Personal</i>
	Bentuk Ekspresi	Ketika orang lain berbuat baik padaku, aku tidak wajib membalasnya. *	
	Rasa Apresiasi	Apa yang sedang ku lakukan, akan dikerjakan semaksimal mungkin karena orang lain tidak punya kesempatan yang sama.	
	Bentuk Ekspresi	Aku menghabiskan makananku ketika makan siang.	<i>Personal</i>
	Perasaan Positif	Dengan bersyukur, membuat diriku bisa merasakan pengalaman positif.	<i>Interpersonal</i>
		Interaksi di media sosial seperti Like, Comment, dan Share membuat ku senang.	
	Bentuk Ekspresi	Aku akan berbagi atau membantu orang lain jika kondisiku mendukung.	<i>Personal</i>
	-	-	Bagiku tingkat bersyukur itu ...
Jika aku tidak bersyukur aku merasakan ...			
Yang aku rasakan ketika aku bersyukur ...			

Keterangan: \*Item ini digunakan dengan penilaian terbalik (*reverse scored*).

Terdapat beberapa pernyataan yang sudah disesuaikan dengan kehidupan sehari-hari sehingga akan lebih representatif dan dekat dengan responden. Adapun

kuesioner ini dibuat dengan menggunakan Google Form dan didistribusikan melalui ruang group chat dan melalui Instagram Story serta Whatsapp. Periode dibukanya kuesioner ini adalah dari tanggal 19 Januari – 2 Februari 2022 (pukul 13.00 WIB).

### **II.3.3.2 Pengambilan Data**

#### **A. Profil Responden Kuesioner**

Hingga tanggal 2 Februari 2022, kuesioner ini telah diikuti oleh 41 responden. Terdiri dari 25 responden perempuan, dan 16 responden laki-laki. Responden yang mengisi kuesioner ini berasal dari agama Islam, Kristen, dan Hindu. Responden memiliki usia 18 tahun (1 responden), 21 tahun (20 responden), 22 tahun (11 responden), 23 tahun (2 responden), 24 tahun (1 responden), 25 tahun (2 responden), 26 tahun (2 responden), 29 tahun (1 responden), dan 34 tahun (1 responden). Profil domisili dari Bandung (17 responden), Sukabumi (16 responden), Tangerang (3 responden), Bekasi (2 responden), DKI Jakarta (1 responden), Depok (1 responden), dan Yogyakarta (1 responden).

#### **B. Data Hasil Kuesioner**

Resume dari hasil pertanyaan terbuka “*Bagi aku bersyukur (rasa syukur) adalah ...*” didapatkan temuan bahwa mayoritas dari responden menyebut bahwa bagi responden rasa syukur adalah sebuah rasa terimakasih, menghargai, atau bentuk penerimaan atas suatu hal yang cenderung bernilai baik yang diberikan atau berasal dari Tuhan. Selain itu, responden juga menyebutkan bahwa rasa syukur merupakan sebuah ketulusan atas hal yang diterima, mampu membatasi ego diri, dan merasa cukup atas diri sendiri atau banyak hal yang diterima. Selain itu juga responden merujuk rasa syukur sebagai rasa terimakasih kepada sesama (keluarga, teman, atau orang lain). Selain itu ada juga responden yang memaknai rasa syukur sebagai ungkapan atau pemanfaatan pemberian segala perkara kepada Tuhan (Allah).

Kemudian dari pertanyaan terbuka “*Hal yang membuat aku sadar untuk bersyukur ...*” didapatkan temuan bahwa hal yang membuat responden sadar atau menjadi faktor yang mendorong responden untuk bersyukur adalah adanya kehadiran keluarga, kerabat dekat, pasangan, atau *significant others*. Selain itu responden juga menjawab bahwa mereka sadar untuk bersyukur karena sudah mendapatkan

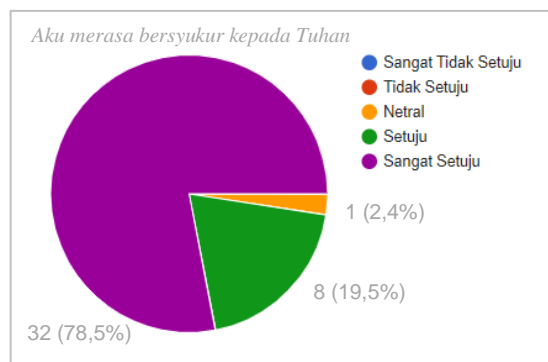
pencapaian atau memiliki banyak hal yang dianggap menimbulkan kebahagiaan hingga saat ini, (responden menyebutnya dalam berbagai pandangan seperti anugerah dari Tuhan, kenikmatan hidup, kesempatan yang baik, dan lainnya). Selain itu responden juga ada juga yang menjawab rasa kebersyukuran ada karena cenderung melalui evaluasi dan refleksi diri. Dari hasil pertanyaan ini responden merasa terpicu untuk merasakan rasa syukur atau kebersyukuran karena ada pihak eksternal seperti teman yang memiliki kondisi lebih beruntung dengan kondisi responden saat itu. Kemudian responden juga terlihat seperti membandingkan kondisi saat ini (*present time*) dengan kondisi di masa lampau (*past time*) tidak lebih baik atau sama dengan kondisi yang dirasakan oleh individu pada saat itu juga. Berikut adalah sebagian contoh nyata dalam basis sehari-hari yang disebutkan oleh responden terkait pertanyaan ini:

- *“Bisa bangun tidur di samping ada suami, setiap bercermin, dan melihat orang-orang di sekitar aku.”*
- *“Karena masih bisa sekolah dan makan enak.”*
- *“Banyak orang sakit pada saat di rumah sakit hal paling terkecil saja. Ada yang menggunakan bantuan oksigen artinya seseorang itu membutuhkan oksigen dengan membayar. Sedangkan kita yang sehat diberikan fasilitas bernafas dengan gratis dari Allah.”*
- *“Melihat ke diri sendiri lebih dalam, memahami diri sendiri lebih dalam. Selalu berpikir bahwa segala sesuatu yang ada apa diri sendiri. Jika memahami diri sendiri karena hal itu akan lebih mudah mengetahui cara untuk bersyukur pada diri sendiri.”*

Untuk mengetahui jawaban yang lebih luas dan melihat kemungkinan lainnya tentang contoh nyata pemaknaan kebersyukuran maka data dikumpulkan melalui pertanyaan *“Hal yang aku syukuri sampai saat ini adalah ...”* didapatkan jawaban yang lebih bervariasi seperti masih dapat menikmati tontonan acara seri televisi, masih dapat menikmati makanan lezat, mengerjakan tugas sekolah hingga selesai, mengunjungi sanak keluarga, masih dapat bekerja, hadir di bangku sekolah, dapat membeli barang *merchandise* idola hingga masih mendapat uang saku sehari-hari.

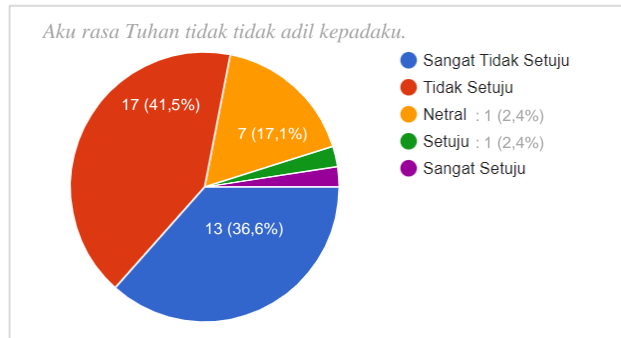
Pertanyaan sebelumnya diikuti dengan pertanyaan “*Hal yang aku syukuri sampai saat ini adalah ...*”. Secara umum didapatkan jawaban responden bersyukur karena masih memiliki keluarga dan orang tua, merasakan kesehatan, mendapatkan rezeki yang cukup, masih dikelilingi oleh-oleh orang tercinta (sahabat, teman), hingga masih dapat bertahan hingga sejauh ini.

Melalui pertanyaan “*Hal yang mencegah aku sadar untuk bersyukur ...*” didapatkan temuan bahwa hal yang membuat responden merasa tercegah kesadarannya untuk bersyukur umumnya adalah karena alasan ketidakpuasan atas apa yang dimiliki (orientasi materialistis), merasa malas dan lalai untuk menghargai apa yang dimiliki, ketika tidak mencapai ekspektasi yang ingin dituju, dipenuhi ego yang tinggi dan nafsu seperti foya-foya, bahkan ada yang menyebut juga karena merasa kadar imannya dirasa sedang melemah dari biasanya.



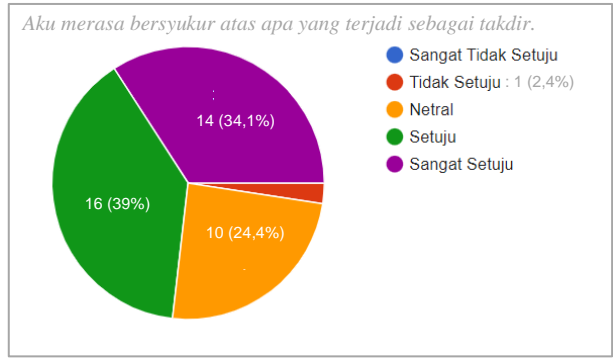
Gambar II.7 Grafik Persentase Pertanyaan Kuesioner (1)  
Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)  
(Diakses 9 Februari 2022)

Seperti pada Gambar II.7 terdapat grafik diagram jawaban atas pernyataan “*Aku merasa bersyukur kepada Tuhan*” dengan 32 responden menjawab “Sangat Setuju” terhadap pernyataan yang diberikan, 8 responden menjawab “Setuju”, dan 1 responden menjawab “Netral”. Secara garis besar responden menyatakan kebersyukuran dengan orientasi Ketuhanan (hubungan vertikal). Pertanyaan yang berkaitan dengan keyakinan ini diajukan mengingat kondisi masyarakat Indonesia secara umum memegang *value* spiritualitas atas adanya Yang Maha Kuasa beserta ajaran-Nya. Namun konteks pertanyaan mengenai kebersyukuran yang dimaksud masih dalam permukaan yang umum dan memiliki definisi yang setaraf antar ajaran satu dengan yang lain.



Gambar II.8 Grafik Persentase Pertanyaan Kuesioner (2)  
 Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)  
 (Diakses 9 Februari 2022)

Seperti pada Gambar II.8 terdapat grafik diagram jawaban atas pernyataan “*Aku rasa Tuhan tidak tidak adil kepadaku.*” terdapat 17 responden menjawab “Tidak Setuju” terhadap pernyataan yang diberikan 13 responden menjawab “Sangat Tidak Setuju”, 7 responden menjawab “Netral”, 1 responden menjawab “Setuju” dan “Sangat Tidak Setuju”.. Pernyataan diatas merupakan pernyataan *inverse scored*, menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa Tuhan bersikap adil kepadanya.



Gambar II.9 Grafik Persentase Pertanyaan Kuesioner (3)  
 Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)  
 (Diakses 9 Februari 2022)

Pada Gambar II.9 menunjukkan bahwa terdapat 16 responden menjawab “Setuju” terhadap pernyataan yang diberikan, 14 responden menjawab “Sangat Setuju”, 10 responden menjawab “Netral”, dan 1 responden menjawab “Tidak Setuju”. Jawaban menunjukkan bahwa mayoritas responden menerima apa yang mereka dapatkan sebagai wujud takdir, namun ada beberapa yang kecenderungan yang tidak setuju. Pandangan ini mungkin muncul karena karakteristik mayoritas Gen Z yang cenderung lebih realistis, sehingga eksistensi “takdir” dirasa kurang relevan.

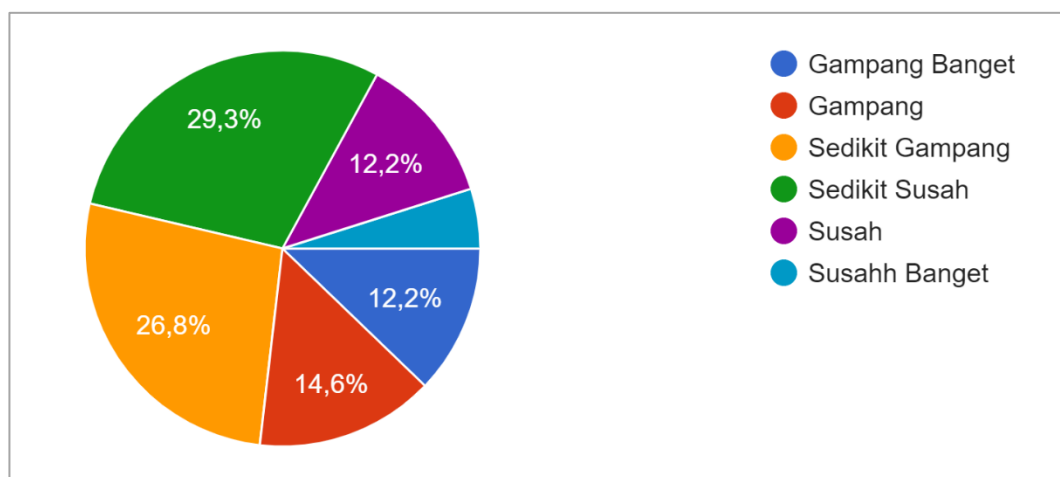
Tabel II.2 Jawaban Item Pernyataan Kuesioner  
 Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)  
 (Diakses 9 Februari 2022)

Item Pertanyaan	Jumlah Jawaban Skala Kesesuaian				
	Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Aku bisa bersyukur karena aku memiliki kepercayaan dan menjalankan ibadah.	26	11	1	2	1
Aku bersyukur dan berterima kasih kepada orang-orang yang berbuat baik padaku.	32	9	-	-	-
Dengan rasa syukur dan terimakasih memperkuat hubungan komunikasi dengan orang lain.	29	9	2	1	-
Rasa syukur membuatku menjadi lebih bahagia dan merasa puas atas banyak hal.	28	10	1	1	1
Ketika suatu hal buruk terjadi, aku tetap bersyukur.	8	19	11	3	-
Ketika orang lain berbuat baik padaku, aku tidak wajib membalasnya. *	1	3	9	20	8
Apa yang sedang ku lakukan, akan dikerjakan semaksimal mungkin karena orang lain tidak punya kesempatan yang sama.	22	16	3	-	-
Aku menghabiskan makanan ku ketika makan siang.	18	15	8	-	-
Aku akan berbagi atau membantu orang lain jika kondisiku mendukung.	32	8	1	-	-
Dengan bersyukur, membuat diriku bisa merasakan pengalaman positif.	22	17	2	-	-
Interaksi di media sosial seperti Like, Comment, dan Share membuat ku senang.	7	13	16	3	2

Keterangan: \*Item ini digunakan dengan penilaian terbalik (*reverse scored*). Kuning (Rasa Apresiasi), Hijau (Perasaan Positif), dan Biru (Bentuk Ekspresi).

Tabel II.2 menunjukkan gambaran secara garis besar beberapa contoh kondisi-kondisi yang dapat memicu kebersyukuran seseorang dengan berbagai konteks. Umumnya jawaban responden menunjukkan jawaban “Sangat Setuju” dan “Setuju” terhadap konteks bahwa rasa syukur menimbulkan atau dibangun oleh perasaan positif. Kemudian contoh kasus pada bagian rasa apresiasi, umumnya responden cenderung merasa setuju jika responden akan bersyukur dalam kondisi apapun dan cenderung merasa netral kebersyukurannya jika berhadapan dengan interaksi media sosial. Dan yang terakhir jawaban responden atas bentuk ekspresi kebersyukuran cenderung lebih mengekspresikannya secara langsung baik kepada sesama atau bahkan diri sendiri.





Gambar II.10 Grafik Persentase Pertanyaan Kuesioner (4)  
 Sumber: Dokumentasi pribadi (2022)  
 (Diakses 9 Februari 2022)

Selanjutnya pada Gambar II.10 muncul berbagai pendapat mengenai kemampuan bersyukur, 12 responden menjawab “Sedikit Susah”, 11 responden menjawab “Sedikit Mudah”, 6 responden menjawab “Gampang”, 5 responden menjawab “Gampang Banget”, 5 responden menjawab “Susah” dan 2 responden menjawab “Susah Banget”. Secara garis besar pertanyaan ini menunjukkan bahwa responden cenderung merasa sedikit kesulitan dalam merasakan kebersyukuran. Berbagai macam alasan mampu melandasi perbedaan kemampuan seseorang dalam mengelola rasa syukur.

Menyambung pertanyaan isian singkat melalui pertanyaan “*Jika aku tidak bersyukur aku merasakan ...*” dalam data yang diperoleh terdapat 15 responden merasa “berdosa” jika tidak bersyukur, 13 responden merasa “sombong”, 13 responden merasa “kesepian”, 10 responden merasa “burnout”, 9 responden merasakan “Julid/iri hati/dengki, 7 responden merasa “materialistis”, 5 responden merasa “anti-sosial”, 3 responden merasa “narsisme”, dan beberapa responden merasakan hal lainnya (depresi/frustasi/tidak tenang). Secara garis besar, responden setuju dan merasakan beberapa keadaan negatif jika responden tidak dapat merasakan kebersyukuran atau tidak dapat mengelola rasa syukur dengan baik.

Tabel II.3 Item Pertanyaan Kuesioner  
 Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)  
 (Diakses 9 Februari 2022)

Penyataan	Total Respon
Membangun perilaku baik lainnya.	23
Merasa dekat dengan Tuhan (beriman).	22
Ketika suatu hal buruk terjadi, aku tetap bersyukur.	22
Mood ku menjadi lebih baik dan lebih positif.	21
Memperkuat persaudaraan dan persahabatan.	19
Lebih mudah dalam menghadapi hal negatif.	14
Mudah bersosialisasi.	10

Dan kuesioner diakhiri dengan pertanyaan “*Yang aku rasakan ketika aku bersyukur dan berterima kasih ...*”, disajikan beberapa opsi pernyataan yang mungkin dirasakan oleh responden. Terlihat pada Tabel II.3 bahwa beberapa responden menjawab lebih dari 1 opsi pernyataan yang telah disediakan. Secara umum, responden berpendapat bahwa rasa syukur mendorong terbangunnya perilaku baik yang lain, memberikan energi positif dan memperbaiki kondisi *mood* yang baik. Rasa syukur juga dipandang sebagai bentuk ketaatan kepada Tuhan.

## II.4 Resume

Bagian resume ini adalah tahap analisis deskriptif kualitatif dengan menginterpretasikan data temuan yang didapatkan melalui pengumpulan data studi literatur, komunikasi personal, kuesioner, wawancara 1 on 1, dan diskusi terbuka.

### II.4.1 Kesenjangan Generasi dalam Pemaknaan Rasa Syukur

Setelah melakukan pengumpulan data lapangan melalui komunikasi personal, wawancara 1 on 1, diskusi terbuka, dan melalui kuesioner menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara perbedaan latar belakang seperti konteks yang dihadapi, usia, pola asuh, prinsip hidup seseorang dengan bentuk pemaknaan rasa syukur yang dimilikinya. Ditemukan dalam penelitian ini bahwa responden dengan usia yang lebih tua memiliki kecenderungan orientasi kebersyukuran yang berbeda dengan usia yang lebih muda.

Responden yang lebih tua (yang saat ini tergolong ke dalam generasi Xennials) cenderung bentuk pemaknaan rasa syukurnya lebih berorientasi pada bentuk penerimaan apa yang terjadi dan diterima, dengan kata lain responden dengan usia lebih tua cenderung lebih dapat merasakan kebersyukuran dalam kondisi yang

dirasa menguntungkan, dalam kondisi yang normal, bahkan juga dapat melihat sisi lain dari kondisi yang cenderung negatif. Cukup berbeda dengan responden yang lebih muda (yang saat ini tergolong ke dalam generasi Z) responden cenderung lebih dapat merasakan kebersyukuran dalam kondisi yang dirasa menguntungkan sehingga memicu perasaan-perasaan positif yang membangun rasa kebersyukuran.

#### **II.4.2 Pola Pemaknaan Rasa Syukur**

Pengumpulan data melalui wawancara 1 on 1, diskusi terbuka, dan kuesioner juga mengungkapkan hasil berupa pola-pola konteks yang dihadapi atas variasi kasus-kasus pemaknaan rasa syukur berdasarkan individu yang berbeda. Secara umum, hasil menunjukkan bahwa pola wujud pemaknaan rasa syukur dalam jawaban responden umumnya terbentuk atas beberapa bagian, yaitu 1) keberadaan konteks yang menjadi faktor pemicu kebersyukuran; 2) kecenderungan dalam mengapresiasi sebuah konteks yang dihadapi; 3) kecenderungan orientasi merasakan kelimpahan; dan 4) kecenderungan mengekspresikan rasa syukur yang dimiliki. Pola yang didapat ini juga sejalan dengan pustaka yang telah dihimpun bahwa terdapat instrumen kebersyukuran seperti pola berupa keberadaan faktor yang memicu munculnya kebersyukuran serta *sense of appreciation*, *sense of abundance*, dan *gratitude expression*, pola tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Listyandini dkk (2020) yang berangkat dari Fitzgerald (1998).

Pola yang pertama dan yang menjadi dasar ada atau tidaknya rasa syukur adalah keberadaan konteks yang menjadi faktor pemicu kebersyukuran. Hasil temuan dari pengumpulan data menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan seseorang dalam bersyukur yaitu keberadaan konteks pemicu, yaitu berupa responden merasa bersyukur karena adanya hal yang dinilai menguntungkan; dan responden tetap (berusaha) untuk menerima dan bersyukur walau kondisi yang dihadapi cenderung normal. Pola variasi konteks ini memiliki korelasi dengan temuan pada penelitian sebelumnya bahwa terdapat faktor kondisi yang memicu terbangunnya rasa syukur (Allen 2018). Secara umum, lebih banyak ditemukan responden yang bersyukur karena adanya faktor pemicu yang menguntungkan. Konteks yang dihadapinya pun beragam, seperti merasa senang karena mendapat uang, dapat mencapai target, dapat mencoba makanan lezat, dan lain sebagainya. Hal ini memang sangat sejalan

dengan berbagai sumber literatur dan pustaka, dan bahkan menjadi nalar umum dalam berbagai pandangan ajaran dan penelitian bahwa memang rasa syukur muncul karena adanya hal positif.

Namun, ditemukan juga responden yang ternyata dapat merasakan kebersyukuran walau dirinya secara langsung tidak memperoleh hal yang menguntungkan atau bahkan berada dalam kondisi yang cenderung dilihat merugikan. Konteks ini cenderung membuat responden untuk melihat menerima konteks yang dihadapi lalu melihat perspektif secara lebih luas sehingga dapat mengalihkan perhatian dari sisi negatif atau netral menuju keadaan yang dirasa membahagiakan. Hal tersebut dapat terlihat dari jawaban responden seperti “*Selalu berpikir bahwa ternyata ketika sepahit pahit nya hidup kita, masih ada orang yang lebih pahit dari kita*”, “*Masih banyak orang yang belum tentu nasibnya baik seperti aku, dengan cara melihat orang orang disekitar kita yang kurang beruntung*”, dan jawaban lainnya.

Jawaban responden yang sekaligus menjadi contoh kasus nyata pemaknaan kebersyukuran seseorang memiliki perbedaan bukan hanya dalam hal pelaku saja, tetapi juga konteks yang dihadapi sehingga memunculkan pola berupa kecenderungan (*tendency*) mengenai *sense of appreciation* (rasa apresiasi). Data temuan menunjukkan variasi kecenderungan rasa syukur adalah berupa terjadinya rasa syukur dengan secara tidak sengaja atau naluriah dan adanya kesengajaan atau intensi khusus. Bagian pada jawaban isian singkat lebih menunjukkan kecenderungan responden terkait kondisi *sense of appreciation* (rasa apresiasi). Contoh kasus yang dihadirkan melalui isian singkat dengan melalui validasi dari kuesioner menunjukkan adanya bentuk pemaknaan berupa reaksi terhadap kondisi yang dihadapi, kemunculan rasa apresiasi tersebut yang membedakannya yaitu ada yang secara tidak sengaja merasa perlu untuk mengapresiasi atas suatu hal; dan ada responden yang merasa perlu mengapresiasi suatu hal. Jika menghubungkan dengan pustaka hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian sebelumnya bahwa rasa syukur dipandang dalam beberapa perspektif, salah satunya adalah ketika rasa apresiasi ini membuat pelaku kebersyukuran dihadapi dua pilihan yaitu merasakan kebersyukuran secara tiba-tiba (naluriah) atau memilih untuk melakukan apresiasi atas suatu hal (Youssef-Morgan, van Zyl & Ahrens 2022).

Temuan pola selanjutnya adalah variasi kecenderungan seseorang merasakan perasaan positif atas kehidupan atau perasaan kelimpahan (*sense of abundance*) yaitu berupa kecenderungan berorientasi pada keberadaan Tuhan dan kecenderungan berorientasi pada sesama manusia atau sederajat. Temuan ini memiliki korelasi dengan penelitian dalam bidang ilmu psikologi bahwa seseorang dapat bersyukur atas banyak hal seperti karena menikmati cuaca yang indah, karena seseorang berbuat baik atau bahkan karena merasa ada kekuatan yang lebih tinggi (*higher power*) (Allen 2018). Di Indonesia sendiri, masyarakat umum notabeneanya memiliki kepercayaan kepada Tuhan sesuai dengan ajaran agama yang dianut masing-masing. Maka dengan memunculkan unsur Ketuhanan cukup representatif menggambarkan konteks yang dihadapi masyarakat Indonesia (Listyandini dkk 2020). Responden yang menilai dirinya merasakan kelimpahan yang berasal dari sesama manusia umumnya bersikap lebih realistis oleh karena itu melihat kondisi yang langsung dihadapi, misalnya merasa senang ketika teman memberikan hadiah, merasa bahagia karena pasangan bersedia meluangkan waktu, dan sebagainya. Sedangkan responden yang cenderung merasakan kelimpahan yang berorientasi dari Tuhan umumnya merasakan demikian karena adanya keyakinan atas ajaran agama yang dianut, adapun jawaban responden terkait seperti “... Allah yang ngajarin aku untuk nggak berlebihan dalam suatu hal”, “Banyak orang sakit pada saat di rumah sakit hal paling terkecil saja. Ada yang menggunakan bantuan oksigen artinya seseorang itu membutuhkan oksigen dengan berbayar. Sedangkan kita yang sehat diberikan fasilitas bernafas dengan gratis dari Allah”.

Temuan selanjutnya adalah adanya variasi pola kecenderungan dalam mengekspresikan rasa syukur (*gratitude expression*) yaitu berupa kecenderungan seseorang mengekspresikan kebersyukuran hanya sebatas pada diri sendiri; dan kecenderungan mengekspresikan kebersyukurannya kepada orang lain dengan melakukan sebuah tindakan khusus. Temuan ini memiliki korelasi dengan perspektif rasa syukur yaitu rasa syukur dilihat sebagai (*social/other-focused*). Rasa syukur dilihat sebagai wujud hubungan timbal balik antara individu dengan yang lainnya yang terbentuk sebagai rasa “balas budi” atas kebaikan orang lain (Youssef-Morgan, van Zyl & Ahrens 2022).

## **II.5 Solusi Perancangan**

Dalam upaya untuk sebaik mungkin menutupi problematika yang kerap mencuat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat maka diperlukan solusi. Bentuk solusi perancangan sendiri tentunya mengikuti konteks masalah yang dihadapi sehingga dapat menyelesaikan masalah seefektif mungkin. Begitu pula (pendekatan) solusi perancangan perlu dipertimbangkan terkait seperti apa tujuan yang ingin dicapai dan dampak yang akan timbul ketika atau setelah diaplikasikan kepada masyarakat.

Secara garis besar permasalahan umum adalah masih banyak masyarakat belum dapat memaknai rasa syukur dan pengelolaannya. Hal tersebut terlihat melalui fenomena ketika seseorang menjustifikasi orang lain atas pemaknaan konsep rasa syukur orang tersebut dan menyalahkan cara pandang pemaknaan serta pengelolaan kebersyukurannya. Ini yang membuat seorang individu mungkin merasa kesulitan dalam merasakan kepuasan karena belum dapat memaknai rasa syukur dengan layak sesuai dengan kondisi dirinya sendiri.

Oleh karena itu, diperlukan media informasi yang dapat membantu masyarakat dalam memahami lebih jauh dan lebih luas mengenai pemaknaan konsep rasa syukur serta pengelolaannya. Selain itu, media informasi ini juga perlu dikemas dengan perancangan yang menarik agar mendapatkan atensi dari masyarakat, dikomunikasikan dengan pendekatan yang lebih universal agar dapat mencakup lebih banyak khalayak.

Melalui perancangan media informasi “Pemaknaan Konsep Rasa Syukur dan Pengelolaannya” ini diharapkan tercapainya tujuan yaitu masyarakat yang dapat merangkul perbedaan setiap individu dalam memaknai kebersyukurannya, baik dalam memahami kondisi syukur, merasakan perasaannya, maupun dalam mengekspresikannya. Karena dengan memaknai konsep rasa syukur serta mengelola kebersyukuran yang sesuai dengan diri sendiri, seseorang lebih dapat memperoleh nilai positif baik berupa emosi maupun sikap dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ketika sikap saling apresiasi telah terbentuk, maka reaksi dari interaksi tersebut juga secara tidak langsung akan membangun hubungan sosial yang lebih erat dengan adanya proses timbal balik satu sama lain sebagai bentuk ekspresi kebersyukuran seseorang.