

ORIENTASI PRIBADI OPTIMAL PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Pengantar:

Prof. Dr. Sawitri Supardi Sadarjoen, Psi.Klin.



Editor:

Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.
Wahidin, M.Pd.

ORIENTASI PRIBADI OPTIMAL PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Editor:
Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.
Wahidin, M.Pd.

Penerbit:



ORIENTASI PRIBADI OPTIMAL PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Penulis:

Mahasiswa S3 Bimbingan dan Konseling 2016
Sekolah Pascasarjana UPI

ISBN : 978-602-61560-9-9

ix + 201 halaman

Editor:

Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.
Wahidin, M.Pd.

Desain Cover dan Layout:

Muhamad Rifa'i Subhi

Gambar Cover:

Shubhangi Kene

Penerbit:

CV. Iqralana

Pencetak:

Excel Offset

Redaksi:

Jl. Cabe V Kubis 4, No. B. 52
Pondok Cabe Ilir Rt. 06 / Rw. 05
Tangerang Selatan 15418
Hp/Wa: 081284184376/ 081310808657
Email: cv_iqralana@yahoo.com

Cetakan pertama, 21 Mei 2018

©HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

Dilarang keras mengkopi sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan penggunaan mesin fotokopi, serta memperjualbelikanya tanpa mendapat izin sah tertulis dari penerbit CV. Iqralana

DAFTAR ISI

COVER	i
KATA PENGANTAR EDITOR	iii
KATA PENGANTAR KOORDINATOR KELAS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii

BAGIAN PERTAMA : PRIBADI OPTIMAL BIDANG PRIBADI

BAB 01	
Pengembangan Self Determination	3
Dodi Suryana	
 BAB 02	
Bimbingan Self Compassion	19
Sofwan Adiputra	
 BAB 03	
Pengembangan Karakter Optimis Mahasiswa	33
Wahidin	
 BAB 04	
Bimbingan Pengembangan Pribadi Rendah Hati	47
Muhamad Rifa'i Subhi	
 BAB 05	
Bimbingan Rasa Syukur	59
Syahril	
 BAB 06	
Pengembangan Resiliensi	71
Wiwied Widiyanti	
 BAB 07	
Bimbingan Pribadi Tangguh Santri	81
Ummah Karimah	

BAB 08	
Pengembangan Kualitas Hidup	95
Gian Sugiana Sugara	

BAB 09	
Kebermaknaan Hidup	107
Juliana Batubara	

BAGIAN KEDUA: PRIBADI OPTIMAL BIDANG SOSIAL

BAB 10	
Optimalisasi Nilai-Nilai Kedamaian	123
Bau Ratu	

BAB 11	
Profil Budaya Damai	129
Sahril Buchori	

BAB 12	
Profil Toleransi	139
Mujiyati	

BAB 13	
Kesiapan Pernikahan Mahasiswa	153
Ninil Elfira	

BAGIAN KETIGA: PRIBADI OPTIMAL BIDANG BELAJAR DAN KARIER

BAB 14	
Curiosity Belajar Peserta Didik	165
Hartini	

BAB 15	
Karir Protean Bagi Peserta Didik	179
Andi Kiswanto	

BAB 16	
Adaptabilitas Karir	189
Rina Rindanah	

Bab 05 PROFIL RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Syahril
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Watampone

DESKRIPSI

Rasa syukur, merupakan konstruksi yang sebelumnya terbatas pada studi agama dan filsafat (Emmons & Crumpler, 2000). Pada bidang psikologi rasa syukur merupakan salah satu emosi positif selain dari empati, simpati, bahagia (Emmons & McCullough, 2004). Selama satu dekade ini rasa syukur telah menjadi objek empiris dan teoritis para ahli dengan tiga alasan, yaitu *pertama*, rasa syukur bukan emosi biasa, rasa syukur merupakan induk dari kebajikan dan emosi yang berguna dan konstruktif. *Kedua*, mengkaji syukur dan fungsinya dalam konteks individu dan sosial dapat membantu menjelaskan persamaan dan perbedaan dalam pengalaman emosional dan ekspresi rasa syukur dalam perspektif lintas budaya. *Ketiga*, rasa syukur sangat adaptif, yaitu situasi prototipikal yang memunculkan rasa syukur di mana seseorang menyadari bahwa ia telah memperoleh hasil yang baik sebagai hasil dari tindakan orang lain. Orang yang bersyukur akan lebih mungkin untuk merasa dicintai dan dipedulikan oleh orang lain (McCullough, *et al*, 2001).

Rasa syukur (*gratitude*) merupakan pengalaman seseorang ketika menerima sesuatu yang berharga, dan merupakan bentuk ungkapan perasaan ketika seseorang berbuat baik kepadanya (McCullough & Snyder, 2000). Ungkapan perasaan tersebut merupakan perasaan terima kasih dan menyenangkan atas respon kebaikan/hadiah, di mana kebaikan/hadiah tersebut memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian (Park & Seligman, 2004).

Kata *gratitude* berasal dari kata Latin *gracia*, yang berarti kebaikan hati, dan dari kata *in gratius*, yang berarti menerima dengan lapang hati. Bersyukur sebagai perasaan terima kasih dan menyenangkan yang mendorong seseorang untuk menghargai kebaikan ataupun pertolongan/bantuan/ hadiah yang telah diterima, (Elosua, 2015.; Seligman & Peterson, 2004). Rasa syukur sebagai emosi yang timbul pada orang yang dibantu oleh orang lain, yang dapat menyebabkan perilaku moral (Emmons, *et al*, 2001).

Ekspresi rasa syukur atas berbagai kebaikan yang diterima dari luar diri kepada diri, merupakan konsep yang benar-benar mendefinisikan syukur. Individu merasa bersyukur jika dirinya sadar akan berbagai hal baik yang terjadi pada dirinya dan jika dirinya mengekspresikan rasa berterimakasih pada pihak yang memberikan kebaikan untuk dirinya (Emmons, 2004). Menurut literasi baru ini, bentuk

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling***

pengalaman rasa syukur seperti ini berpotensi sumber kekuatan manusia dalam meningkatkan pribadi seseorang dalam mencapai kesejahteraan (*well-being*) dan membangun berbagai sumber daya yang ada, baik di lingkungan maupun di individu (Al-Sehee & Noor, 2016; Emmons & Clumper, 2000).

Mengekspresikan rasa syukur atas nikmat yang diperoleh, cenderung menjadi penyebab meningkatnya kebahagiaan serta perasaan positif individu. *Pertama*, karena pemikiran akan rasa syukur tersebut mendorong individu untuk menghargai pengalaman" hidup positif individu, memungkinkan individu tersebut untuk memperoleh kenikmatan dari situasi/kondisi yang dialaminya (Sheldon & Lyubomirsky 2006). *Kedua*, penghargaan akan kesadaran akan nikmat yang diperoleh, dapat meniadakan sikap "*hedonisme*" dengan memungkinkan individu untuk mengalami kembali berbagai momen bahagia dalam hidupnya dan mencegah dirinya dari menikmati berbagai hal dalam hidupnya secara mentah". *Ketiga*, kemampuan menghargai berbagai situasi dan peristiwa dalam hidup dapat menjadi wadah strategi dalam menghadapi berbagai kesulitan yang ditemui dalam kehidupan. Keempat, mengekspresikan rasa syukur dapat mendorong munculnya berbagai tingkahlaku moral, seperti tindakan prososial dan membantu memperkuat berbagai ikatan sosial (diantaranya mendorong tindakan kebaikan).

Rasa syukur telah banyak dikembangkan di sekolah. Pengembangan rasa syukur sangat penting dilakukan di sekolah sebagai sarana membantu tumbuh kembang peserta didik dengan menyediakan berbagai kesempatan bagi anak dan remaja untuk merefleksikan aneka bentuk rasa syukur yang kompleks sebagai bentuk inti dari hubungan antar manusia. Mengekspresikan rasa syukur memiliki dampak yang luas di beberapa domain dari kehidupan peserta didik, yaitu dapat meningkatkan kepuasan sekolah (Froh et al., 2008), dan selanjutnya kepuasan tersebut berhubungan dengan keberhasilan akademis dan kehidupan sosial peserta didik (Verkuyten & Thijs, 2002) serta meningkatkan kinerja akademik peserta didik (Mokhtari, & Mehdinezhad, 2016).

DETERMINASI

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian, faktor-faktor yang dapat meningkatkan rasa syukur adalah keluarga, lingkungan kelas dan Agama.

1. Keluarga

Keluarga memainkan peran utama dalam perkembangan emosional anak, termasuk peran orang tua untuk mengembangkan rasa syukur pada anak-anak (Sepowitz, 2011). Peran orang tua dalam pengembangan rasa syukur anak dan remaja melalui perilaku modeling rasa syukur yang ditampilkan oleh orang tua, yang pada gilirannya anak dan remaja akan meniru perilaku orangtuanya. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Muller (2014), menemukan bahwa rasa syukur anak

dapat terjadi melalui hubungan emosional yang hangat antara anak dan orangtua di dalam keluarga.

Penelitian yang dilakukan Muller, didukung oleh penelitian Wang et al. (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa di China mempunyai rasa syukur yang tinggi terutama yang berasal dari keluarga yang menampilkan kohesi tinggi, ekspresif, orientasi rekreasi aktif, organisasi, dan konflik yang rendah. Keluarga yang berfungsi dengan baik, di mana hubungan antara anak dan orang tua terjalin dengan baik, komunikasi yang efektif sesama anggota keluarga, rendahnya konflik dalam keluarga merupakan prediktor dalam mengembangkan rasa syukur anak dan remaja (Bai & Jin, 2016).

2. Lingkungan kelas

Lingkungan kelas di sekolah dapat dikatakan sebagai salah satu faktor dapat mengembangkan rasa syukur (Wood et al. 2010)., selanjutnya Wood et al. (2010) mengatakan bahwa lingkungan kelas yang sehat secara signifikan terkait dengan rasa syukur. Kelas yang sehat adalah terdapatnya hubungan yang hangat sesama peserta didik di kelas, dan meningkatkan keterampilan coping untuk menghadapi tekanan belajar (Bai & Jin, 2016).

Penelitian Wang, et al (2011) juga melaporkan bahwa dukungan teman sebaya dapat membentuk rasa syukur baik secara langsung maupun tidak langsung melalui coping efikasi sementara keterikatan/ kelekatan dengan pihak sekolah (diantaranya dukungan guru dan keterikatan emosi kepada sekolah) dapat membentuk rasa syukur baik secara langsung maupun tidak langsung melalui harga diri dan coping efikasi.

3. Agama

Agama adalah sumber dari beberapa pengalaman emosional yang paling mendalam. Salah satunya adalah rasa syukur. Sebagai emosi, akar rasa syukur dapat dilihat di banyak tradisi keagamaan besar di dunia baik pada agama Yahudi, Kristen, dan Islam. Konsep syukur dalam agama terdapat dalam teks, doa, dan ajaran. Ibadah dengan rasa syukur kepada Allah karena banyak hadiah/ rezeki dan belas kasihan adalah tema umum yang dibahas dalam agama .

Agama dapat meningkatkan rasa syukur seseorang melalui praktik syukur agama (Emmons & Kneezel, 2005). Rosmarin, et al (2011) yang mengungkapkan bahwa faktor agama menyumbang hampir 50% dari varians dalam rasa syukur. Agama memfasilitasi rasa syukur dengan mempromosikan persepsi rasa syukur melalui lensa agama (yaitu, rasa syukur agama).

Penelitian Tsang, Schulwitz, & Carlisle, (2012) menemukan korelasi positif antara religiusitas dan rasa syukur, yaitu orang-orang yang taat beragama lebih bersyukur (kepada Allah), pemaaf, dan kurang materialistis daripada mereka yang kurang bersyukur.

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SDIT Al-Hikma Tangerang Selatan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 46 orang peserta didik kelas V dan VI yang terdiri dari 17 laki-laki dan 29 Perempuan. Instrumen yang digunakan adalah angket rasa syukur yang dikembangkan oleh peneliti yang meliputi tiga aspek rasa syukur yaitu intensity dan frekuensi, span dan density.

Hasil analisis angket peserta didik SDIT Al-Hikmah secara umum rasa syukur peserta didik berada pada kategori tinggi sebanyak 33 orang (71, 33%) dan kategori sedang sebanyak 13 orang (28, 26%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 4.1
Profil Umum Rasa Syukur Peserta Didik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	33	71, 33%
Sedang	13	28,26%
Rendah	0	0%

Dilihat dari peraspek diperoleh hasil rasa syukur peserta didik pada aspek intensity & frekuensi berada pada kategori tinggi sebanyak 31 orang (67, 39%) dan kategori sedang sebanyak 15 orang (32%). Rasa syukur peserta didik aspek span pada kategori tinggi sebanyak 9 orang (19, 56%) dan kategori sedang sebanyak 36 orang (78, 26%). Sedangkan pada aspek density berada pada kategori tinggi sebanyak 23 orang (50%) dan kategori sedang sebanyak 23 orang (50%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 4.2.
Profil rasa syukur peserta didik dilihat dari per aspek

Kategori	Aspek					
	Intensity & Frekuensi		Span		Density	
	F	%	F	%	F	%
Tinggi	32	67, 39%	9	19,56%	23	50%
Sedang	15	32,60%	36	78,26%	23	50%
Rendah	0	0%	0	0%	0	0%

Selanjutnya, data yang diperoleh dari hasil angket ditindak lanjuti melakukan wawancara kepada lima orang responden. Hasilnya, diperoleh data bahwa secara umum peserta didik bersyukur apabila memperoleh suatu yang menyenangkan dari orang lain, misalnya: mendapatkan hadiah dari orangtua, saudara atau orang lain, meraih suatu prestasi, mendapat rejeki, atau keinginan mereka tercapai. Selain itu

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling***

bentuk bentuk ekspresi rasa syukur yang paling mudah mereka lakukan dengan mengucapkan kata "alhamdulillah". Bentuk-bentuk ekspresi syukur seperti berpuasa, berdoa dan berbagi sangat jarang atau ada responden yang mengatakan belum pernah melakukannya.

Selanjutnya, peneliti menanyakan rasa syukur itu ditujukan kepada siapa. Responden menjawab bahwa ekspresi rasa syukur ditujukan, pertama, kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat kesehatan dan rejeki yang diberikan kepada manusia. Kedua, kepada orangtua, yang telah memelihara, mendidik, memberikan dan kasih sayang kepada mereka, ketiga adalah guru karena mendidik dan memberikan ilmu kepada peserta didik. Selanjutnya kepada saudara dan teman-teman.

Ilustrasi Khusus

Hasil analisis terhadap skor angket peserta didik, diperoleh ada dua peserta didik yang memperoleh skor tertinggi dan satu peserta didik lainnya yang memperoleh skor terendah. Skor tertinggi dimiliki oleh ENW dengan skor 114 dan LH dengan skor 112 sedangkan skor terendah dimiliki oleh SAR dengan skor 55. Walaupun skor angket yang dimiliki oleh SAR berada pada kategori sedang, akan tetapi skor tersebut sangat mendekati kategori rendah, sehingga dalam penelitian ini perlu untuk mendapatkan perhatian yang lebih serius dari pihak sekolah terutama guru kelas dalam rangka pengembangan rasa syukurnya.

Informasi yang diperoleh dari pihak guru kelas SAR tentang aktivitas keseharian di sekolah, bahwa SAR termasuk siswa yang baik, mempunyai sikap sopan kepada guru dan teman di sekolah, mudah bergaul, dan prestasi akademik yang cukup baik.

Informasi tentang keluarga SAR, pendidikan ayah adalah S3 dan ibu D2. Kedua orang tua SAR bekerja, ayah SAR bekerja sebagai wiraswasta sedangkan ibu SAR bekerja sebagai karyawan swasta di suatu perusahaan. Kedua orangtua SAR sibuk bekerja, setiap pada kedua orangtuanya sudah berangkat bekerja, sang ibu pulang sore hari dan ayah malam hari.

Kesibukan kedua orang tua menyebabkan anak-anak mereka kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang. Orang tua tidak dapat menjadi model bagi pengembangan diri anak. Hal inilah yang patut diduga yang menjadi salah satu penyebab menjadi skor rasa syukur SAR sangat rendah dibanding dengan teman-temannya yang lain. Oleh karena itu SAR perlu mendapatkan bantuan agar dapat mengembangkan rasa syukurnya

DISKUSI

Diskusi Umum

Hasil survei tentang profil rasa syukur peserta didik di SDTI Al-Hikmah menunjukkan bahwa secara umum rasa syukur peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 71,33% dan kategori sedang dengan persentase sebesar 28, 26%. Hasil rasa syukur tersebut merupakan sesuatu yang positif dan perlu dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah karena dengan selalu bersyukur akan mendapatkan manfaat baik secara fisik maupun secara psikologis

Para ahli telah melakukan penelitian tentang manfaat orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi. Orang-orang yang selalu bersyukur dilaporkan memiliki sifat materialistis yang rendah. Mereka tidak begitu menaruh perhatian penting pada hal-hal yang bersifat materi. Mereka cenderung tidak menilai keberhasilan atau keberuntungan diri mereka sendiri dan orang lain dari jumlah harta benda yang mereka kumpulkan (Polak & McCullough, 2006).

Orang yang selalu bersyukur dapat meningkatkan perilaku prososialnya (Tsang, 2006). orang yang selalu bersyukur memiliki kemampuan untuk berempati dan memahami sudut pandang orang lain. Mereka dinilai sebagai orang yang murah hati dan suka menolong oleh orang-orang di sekitar mereka.

Selain itu seorang yang mempunyai rasa syukur yang tinggi akan mendapatkan kebahagiaan/ happiness (Park et al, 2004), meningkatkan emosi positif (Fredrickson, 2004) kepuasan hidup, semangat hidup dan optimisme yang lebih tinggi (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009)

Mengungkapkan rasa syukur juga sangat bermanfaat dalam peningkatan keterhubungan, elevasi, kerendahan hati, dan keadaan negatif tertentu seperti rasa bersalah, dan ketidaknyamanan. Hasil ini, pada gilirannya akan meningkatkan motivasi individu untuk memperbaiki diri, sehingga mengarah ke perbaikan diri (misalnya, peningkatan perilaku kesehatan, produktivitas kerja yang lebih baik, tindakan lebih prososial, dan lain-lain sebagainya) (Armenta, Fritz & Lyubomirsky, 2016). Selain itu rasa syukur dapat memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan dengan mendorong seseorang untuk mengadopsi perilaku yang mendukung kemitraan dengan orang lain (Ting & Yeh, 2014). Bartlett et al. (2012) juga menunjukkan bahwa rasa syukur memainkan peran penting dalam membangun dan memelihara hubungan sosial karena rasa syukur meningkatkan afiliasi sosial dan kepuasan hubungan.

Diskusi Khusus

Hasil angket dari SAR menunjukan bahwa ia mendapatkan skor rasa syukur yang paling rendah dari teman-temannya yang lain. Hal ini, perlu mendapatkan

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling***

perhatian dari pihak sekolah untuk mengantisipasi agar SAR tidak mengalami rasa syukur yang rendah karena dengan akan rentang kecemasan dan depresi. Orang yang rendah rasa syukurnya orang yang tidak akan tenang dan tidak akan bahagia dan hidupnya penuh dengan tekanan (Emmons & Mccullough, 2004).

Pendapat yang sama disampaikan oleh Suprayogo, (2009) bahwa orang yang kurang bersyukur hidupnya penuh dengan penyesalan. Orang tersebut sering menyalahkan orang lain dalam kehidupannya. Akibatnya kehidupan, lingkungan, dan nikmat yang banyak, masih dirasa terbatas, atau sedikit. Hal tersebut itu menjadikannya malas untuk berbagi dengan sesama dan tidak peduli yang lain. Orang yang kurang bersyukur akan melihat orang lain yang menderita karena kekurangan, sudah tidak melahirkan perasaan apa-apa, apalagi tumbuh niat membantu. Lebih lanjut Supyarogo menyatakan (2009) Kehidupan manusia menyerupai kehidupan laba-laba, sejak keluar dari telur induknya sudah berebut dan saling memusnahkan. Yang lain dianggap membahayakan, karena akan mengurangi bagian yang seharusnya akan diterima dan dikuasanya sendiri. Ini terjadi, karena miskin rasa syukur itu. Padahal dengan mengembangkan sifat kufur nikmat itu, justru kehidupan semakin terasa sesak dan apa saja yang diperoleh menjadi tidak bermakna.

Melihat dampaknya dari orang yang mempunyai kurangnya rasa syukur dalam kehidupan sehari, maka sangat untuk menumbuhkembangkan rasa syukur itu. Rasa syukur dapat dikembangkan atau dengan dengan latihan teratur dalam banyak cara yang sama seperti musik atau keterampilan olahraga (Carr, Morgan & Gulliford, 2015). Rasa syukur dapat diajarkan oleh orang dewasa melalui kegiatan berupa pemberian pengalaman dan keterampilan mengekspresikan rasa syukur pada anak-anak. (Froh, et al, 2009).

Di sekolah, pihak yang dapat melatih atau mengajarkan rasa syukur salah satunya adalah guru bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling rasa syukur telah dikaji sebagai salah satu sumber kekuatan manusia yang secara historis menjadi bagian dari konseling humanistik (Young & Hutchinso, 2012), yaitu membantu klien mengaktualisasikan dirinya dan berkembang sesuai dengan potensinya secara optimal (Granello & Young, 2011).

SOLUSI

Berbagai teknik yang dapat diajarkan kepada peserta didik dalam rangka pengembangan rasa syukur. Antara lain 'membangkit ulang/ refreming rasa syukur'. Esensinya, teknik ini mengacu pada cara membangkit ulang suatu situasi secara positif dengan mencoba untuk melihat situasi tersebut dengan cara yang berbeda, untuk membuat situasi itu menjadi lebih bersifat positif. Membangkit ulang suatu situasi secara positif memang dapat memberi beberapa manfaat dalam

mengembangkan rasa syukur; contohnya Wood, et al (2010) telah menyoroiti bahwa melakukan reinterpretasi secara positif merupakan bentuk coping adaptif yang berkorelasi positif dengan rasa syukur.

Selain itu konselor dapat menggunakan teknik jurnal untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik (Emmons & McCullough, 2003). Seorang klien dapat menggunakan buku harian atau jurnal mingguan atau bahkan harian. Konselor dapat meminta klien untuk mengidentifikasi lima hal yang mereka syukuri kemudian menuliskannya dalam jurnal mereka. Untuk menanamkan kebiasaan dan meningkatkan cakupan pikiran klien, konselor dapat menginstruksikan klien untuk memilih huruf yang berbeda dari tiap alfabet setiap hari dan menulis lima sesuatu yang mereka syukuri yang diawali dengan huruf tersebut. Di samping itu, konselor dapat memotivasi klien untuk merefeksi beberapa kesenangan yang bersifat sederhana di mana hal tersebut mungkin tidak menjadi fokus perhatian mereka seperti hangatnya kopi pada hari yang dingin, ruang parkir yang kosong, atau pertukaran yang menyenangkan dengan orang asing.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Emmons & McCullough, 2003) memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik dengan memanfaatkan kisah" cerita, yang diambil dari bahan bacaan maupun kisah nyata, yang mengangkat tema" rasa syukur. Penggunaan bacaan ataupun cerita dalam untuk mengajak sesuatu atau mengeksplorasi perasaan anak-anak disebut dengan biblioterapi (Amer, 1999). Oleh karena itu akan dilakukan penelitian pengembangan rasa syukur peserta didik sekolah dasar dengan menggunakan teknik biblioterapi.

Teknik biblioterapi, yaitu media strukturisasi interaksi antara fasilitator dengan peserta yang didasarkan pada pembahasan bacaan secara bersama-sama. Intervensi. Teknik dengan menggunakan bacaan ini telah lama digunakan. Penggunaan bahan bacaan bertujuan agar pembaca/ peserta didik dapat membangun dan menumbuhkan kesadaran diri dan membantu pembaca untuk memikirkan situasi/keadaannya sendiri melalui pertanyaan-pertanyaan (Harris & Hodges, 1995). Meier-Jensen (2001) menyatakan bahwa terdapat lima tahapan pelaksanaan biblioterapi, yaitu: persiapan, pengantar buku/bacaan, membaca, diskusi bahan bacaan/buku, dan tindak lanjut kegiatan.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, konselor menentukan bahan bacaan atau cerita yang sesuai dengan tujuan dari kegiatan. Cerita yang akan digunakan tersebut adalah cerita-cerita bijak maupun cerita kehidupan remaja yang sesuai dengan karakteristik komponen rasa syukur yang dialami peserta didik dan yang mudah dipahami oleh peserta didik. Dalam memilih cerita perlu diperhatikan pula kemampuan peserta

didik dalam memahami isi cerita dan kemampuan peserta didik dalam mengenal persamaan dan perbedaan diri dengan isi cerita.

2. Tahap Pengantar Buku/Bacaan

Pada tahapan ini konselor atau peneliti mempersiapkan bahan bacaan berbentuk cerita-cerita motivasi dan kehidupan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dan mempersiapkan alasan yang rasional mengapa peserta didik perlu membaca cerita yang telah ditentukan. Pada tahapan ini pula, konselor mempersiapkan lembar refleksi dengan instruksi yang jelas, serta penjelasan mengenai pentingnya intervensi ini diberikan.

3. Tahap Membaca

Pada tahapan membaca ini konselor memberikan waktu kepada peserta didik untuk membaca materi bacaan berbentuk cerita. Konselor mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah dipersiapkan hingga selesai. Selama tahapan ini berlangsung peserta didik diminta untuk memperhatikan dengan seksama bacaan tersebut.

4. Tahap Diskusi Bacaan

Pada tahapan diskusi ini, konselor meminta peserta didik untuk mendiskusikan isi dari cerita dengan menggali pemikiran dan perasaan yang ada dalam cerita sehingga peserta didik mampu merefleksikan apa makna yang terkandung dari cerita tersebut. Pada tahap ini peserta didik akan mendiskusikan isi cerita yang dibaca dengan mengikuti lembar refleksi yang telah ditentukan, sehingga peserta didik dapat belajar memahami dan merefleksikan diri seperti tokoh dalam cerita.

5. Tahap Tindak Lanjut

Memasuki tahap tindak lanjut, peserta pelatihan berbagi mengenai apa yang telah mereka pelajari mengenai diri mereka sendiri sebagai hasil pengidentifikasian dan pengkajian karakter dalam bacaan serta pengalaman mereka. Hal ini dimaksudkan untuk memancing peserta dalam memperoleh dan menarik kesimpulan sendiri secara tuntas dan dapat memahami makna pengalaman yang didapatnya secara lebih mendalam dan bermakna

REFERENSI

- Al-Sehee, Ali Youssef & Noor, Noraini M. (2016): Effects of an Islamic-based gratitude strategy on Muslim students' level of happiness. *Journal Mental Health, Religion & Culture*, 1-18.
- Amer, K. (1999). Bibliotherapy: Using fiction to help children in two populations discuss feelings. *Pediatric Nursing*, 25(1), 91-95
- Armenta, Christina N., Fritz, Megan M. & Lyubomirsky, Sonja. (2016). Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. *Emotion Review*, 1-8. DOI: 10.1177/1754073916669596

- Bai, Yu & Jin, Leili. (2016). The Relations Among Family Functioning, Class Environment, and Gratitude in Chinese Elementary School Students. *Asia-Pacific Edu Res* (2016) 25(3):433-439. DOI 10.1007/s40299-016-0280-7
- Bartlett, M. Y., P. Condon, J. Cruz, J. Baumann, and D. Desteno. 2012. "Gratitude: Promoting Behaviours That Build Relationships." *Cognition and Emotion* 26 (1): 213. doi:10.1080/02699931.2011.561297
- Carr, David., Morgan, Blaire & Gulliford, Liz (2015) Learning and teaching virtuous gratitude, *Oxford Review of Education*, 41:6, 766-781, DOI: 10.1080/03054985.2015.1119679
- Elosua, M. Rosa (2015). The Influence of Gratitude in Physical, Psychological, and Spiritual Well-Being. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17:110-118,
- Emmons R. A. & McCullough, M E., (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press
- Emmons, Robert A. & Crumpler, Cheryl A. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*: Vol. 19, No. 1, pp. 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R.A., & Kneezel, T.T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24, 140-148
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3-16). New York, NY: Oxford University Press
- Fredrickson, B. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In: Emmons, R. A., McCullough, M. E. (Ed.), *The psychology of gratitude* (p. 145-161) New York: Oxford University Press
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescents: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 20, 1-18.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, (46), 213-233
- Granello, D. H., & Young, M. E. (2011). *Counseling today: Foundations of professional identity*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Harris, T.L, & Hodges, R.E. (1995), *The Literacy dictionary: The vocabulary of reading and writing*. Newark, DE: international Reading Association
- McCullough, Michael & Snyder, E. C. R. (2000). A Positive Psychology Field of Dreams: "If You Build it, They Will Come...". *Journal of Social and Clinical Psychology*: 1(19), 151-160. doi: 10.1521/jscp.2000.19.1.151

- McCullough, Michael E., Emmons, Robert A., Kilpatrick, Shelley D. & Larson, David B. (2001). Gratitude is Moral Affect. *Psychological Bulletin*, 2(127), 259-266. DOI: 10.1037//0033-2909.127.2.249
- Meier-Jensen, W. (2001). *The effects of bibliotherapy on reducing stress/worry in inner-city first grade students*. Master thesis, The University of Wisconsin, Stout
- Mokhtari, Aahereh & Mehdinezhad, Vali (2016). Gratitude, Social Support and Academic Performance: Exploring the Relationships Between Indicators' High School Students. *Medwell Journals*, 2016 1, (23): 5657-5662,
- Muller, M. (2014). The mediating effects of family emotional expressiveness, family satisfaction, and parent-child relationship on parenting behaviors and youth gratitude. *Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University, USA*.
- Park, N., Peterson, C., Martin, E., & Seligman, P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619. doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Peterson, Christopher, & Seligman, Martin E. P.. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press
- Polak, Emily L. & McCullough, Michael E. (2006). Is Gratitude an Alternative to Materialism? *Journal of Happiness Studies* (7) 343-360. DOI 10.1007/s10902-005-3649-5
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A., Galler, Y., & Krumrei, E. J. (2011). Grateful to God or just plain grateful? A study of religious and non-religious gratitude. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 389- 396. doi:10.1080/17439760.2011.596557
- Seplovitz, S. (2011). *Relations among a triad of maternal parenting practices and adolescent gratitude*. *Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University, USA*.
- Sheldon, K., & Lyubomirsky, S. (2006). How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Suprayogo, Imam. (2009). Akibat Miskin Rasa Syukur. www.imamsuprayogo.com
- Ting, Shueh-Chin & Yeh, Liang-Yin (2014) Teacher loyalty of elementary schools in Taiwan: the contribution of gratitude and relationship quality, *School Leadership & Management: Formerly School Organisation*, 34:1, 85-101, DOI: 10.1080/13632434.2013.813453
- Tsang, Jo-Ann. (2006). Brief Report Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20:1, 138-148, DOI: 10.1080/02699930500172341
- Tsang, J., Schulwitz, J., & Carlisle, R. D. (2012). An experimental test of the relationship between religion and gratitude. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 40-55.
- Verkuyten, M., & Thijs, J. (2002). School satisfaction of elementary school children: The role of performance, peer relations, ethnicity, and gender. *Social Indicators Research*, 59, 203-228
- Wang, J. P., Yu, C. F., Zeng, Y. Y., Ye, T., & Zhang, W. (2011). The influencing factors and mechanism of adolescents' gratitude. *Psychological Development and Education*, 3, 260-266

- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905
- Young, Mark E. & Hutchinso, Tracy S. (2012). The Rediscovery of Gratitude: Implications for Counseling Practice. *Journal of Humanistic Counseling*, (51), 99-113.



ORIENTASI PRIBADI OPTIMAL PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Buku ini merupakan hasil kajian teoretis dan praktis dalam tentang pribadi optimal dalam perspektif bimbingan dan konseling. Pribadi optimal ditandai dengan kemampuan individu dalam mengembangkan kompetensi-kompetensi dan karakter yang dibutuhkan dalam kehidupan agar bisa sukses. Menjadi pribadi yang optimal merupakan suatu proses dalam kehidupan dan menjadi modal utama untuk meraih kesuksesan dalam percaturan global. Untuk menjadi pribadi optimal dibutuhkan bimbingan, baik yang bersifat pelatihan maupun bimbingan dan konseling.

Secara garis besar, buku ini dibagi menjadi tiga bagian, yakni: orientasi pribadi optimal bidang pribadi, pribadi optimal bidang sosial, dan pribadi optimal bidang belajar dan karir. Tema-tema yang disuguhkan dalam buku ini merupakan tema yang bersifat integral bagi pengembangan SDM.

Diterbitkan oleh:



CV. IQRALANA

ISBN 978-602-61560-9-9



9

786026

156099