

PENERAPAN RASA SYUKUR DAN PEMAAFAN BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF PADA REMAJA AWAL

Hanna Putri Haryanto¹, Nabila Apsarini Ardina Azalia², Najwa Amalia Putri³

^{1, 2, 3}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202310515209@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515205@mhs.ubharajaya.ac.id,

202310515217@mhs.ubharajaya.ac.id,

Abstract

Early adolescence is a critical developmental stage characterized by significant physical, emotional, and social changes, making adolescents vulnerable to psychological distress and interpersonal conflict. This study aims to apply a positive psychology approach by strengthening gratitude and forgiveness as strategies to enhance the psychological well-being of early adolescents. The research employed a descriptive qualitative method through a case study of a psychoeducational program. The results indicate that the internalization of gratitude and forgiveness helps adolescents manage negative emotions, improve social relationships, and foster positive emotions. This study also proposes a practical intervention model that can be implemented in educational settings, particularly in junior high schools. The findings are expected to contribute to the development of positive psychology in adolescence and support holistic character education.

Keyword: *gratitude, early adolescence, forgiveness*

Abstrak

Masa remaja awal merupakan periode krusial yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial, sehingga remaja rentan mengalami tekanan psikologis dan konflik interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan pendekatan psikologi positif melalui penguatan rasa syukur dan pemaafan sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja awal. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan studi kasus terhadap program psikoedukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai syukur dan pemaafan mampu membantu remaja mengelola emosi negatif, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan emosi positif. Penelitian ini juga menghasilkan model intervensi praktis yang dapat diimplementasikan dalam lingkungan pendidikan, khususnya Sekolah Menengah Pertama. Temuan ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi positif dan mendukung pembinaan karakter siswa secara holistik.

Kata kunci: bersyukur, remaja awal, pemaafan

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Masa remaja awal adalah masa transisi perkembangan yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Remaja awal, yang berusia 12 hingga 15 tahun (mirip dengan usia sekolah menengah pertama), mengalami sejumlah perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang mendalam. Selama tahap ini, orang mulai mencari identitas mereka sendiri, menghadapi tekanan sosial, dan membentuk ikatan sosial yang lebih besar dan lebih kompleks. Proses-proses ini membuat remaja rentan mengalami penderitaan psikologis, konflik interpersonal, dan ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pengembangan hal-hal positif pada remaja menjadi sangat penting, salah satunya adalah pendekatan psikologi positif.

Psikologi positif adalah sebuah disiplin ilmu psikologi yang berfokus pada kualitas dan potensi seseorang, bukan pada kekurangan atau keterbatasannya. Rasa syukur dan memaafkan adalah dua komponen penting dari pendekatan ini yang sangat relevan dengan pertumbuhan remaja. Bersyukur adalah semacam kesadaran individu yang mengakui dan menghargai bagian-bagian yang menyenangkan dalam hidup. Sikap ini telah dikaitkan dengan peningkatan emosi yang baik, kepuasan hidup, dan hubungan sosial yang kuat.

Boleyn-Fitzgerald (dalam Y. Prameswari, 2019) mendefinisikan gratitude sebagai perasaan yang muncul sebagai ungkapan rasa syukur, bahagia, dan berterima kasih sebagai respon dari penerimaan berbagai bentuk anugerah, baik yang diterima secara langsung dalam suasana yang menyenangkan maupun ketika menghadapi tekanan dari orang lain atau lingkungan.

Fitzgerald, P (1998) mengidentifikasi tiga komponen: rasa penghargaan dengan mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang atau peristiwa tertentu; kecenderungan untuk berperilaku positif, berbuat baik kepada orang atau hal tertentu; dan perasaan positif terhadap kehidupan, yang didasarkan pada kebaikan yang diterima. Menurut McCullough dkk. (2002), elemen-elemen berikut mempengaruhi rasa syukur: (a) Kesejahteraan psikologis; orang yang bersyukur berdampak pada sentimen kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif. (b) Prososialitas: Rasa syukur dianggap prososial secara khusus karena dapat memengaruhi bagaimana dan mengapa seseorang merespons dan termotivasi oleh aktivitas orang lain yang bermanfaat bagi kesejahteraan mereka sendiri. (c) Spiritualitas/Religiusitas, yang mengacu pada agama, keyakinan, dan hubungan pribadi dengan Tuhan.

Menurut (Nihayah et al., 2021) pemaafan sangat penting untuk menumbuhkan manusia yang sehat, dan aspek yang paling penting adalah pemulihan ikatan interpersonal antara individu setelah perselisihan. Memaafkan juga dapat membantu mengurangi respons negatif pasca konflik. Memaafkan bukanlah hal yang mudah, terutama bagi orang-orang yang sebelumnya pernah dikecewakan oleh kesalahan di masa lalu, baik kesalahan mereka sendiri maupun kesalahan orang lain. Individu yang tidak dapat memaafkan hal-hal buruk yang telah terjadi tidak menutup kemungkinan untuk menyimpan dendam dalam jangka panjang; menyimpan semua rasa sakit hati secara terus menerus akan mengakibatkan luka yang lebih dalam dan menyimpan dendam.

Menurut (Nashori, 2011) pemaafan memiliki beberapa aspek penting yang saling berkaitan. Aspek emosional dari pemaafan mencakup kemampuan untuk menghilangkan emosi negatif seperti marah, benci, dan sedih, serta mampu mengontrol perasaan saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Selain itu, seseorang yang memaafkan juga dapat merasakan empati dan kasih sayang terhadap pihak yang telah menyakitinya, serta merasa tenang saat berinteraksi kembali dengan pelaku. Dalam aspek kognitif, tanda-tanda pemaafan terlihat dari berkurangnya penilaian negatif terhadap pelaku, adanya upaya untuk memahami tindakan yang menyakitkan secara rasional, serta munculnya sudut pandang yang lebih seimbang terhadap orang tersebut. Sementara itu, pemaafan secara interpersonal ditunjukkan melalui perilaku yang menghindari ucapan atau tindakan yang melukai, tidak memiliki niat untuk membalas, tidak bersikap cuek atau menjauh, serta aktif berusaha memperbaiki hubungan melalui rekonsiliasi, menunjukkan belas kasih, dan membuka ruang dialog dengan pelaku, McCullough et al (dalam Astuti & Prastisti, 2023) menyatakan bahwa perilaku memaafkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor kognitif sosial (social cognitive), tingkat keparahan tindakan yang menyakiti (offense-related), kualitas hubungan antarindividu (relational), serta karakteristik kepribadian dari individu itu sendiri (personality).

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan penguatan rasa syukur dan pemaafan yang berbasis pada pendekatan psikologi positif pada remaja awal. Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui sejauh mana penerapan dua kekuatan karakter tersebut dapat membantu remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, terutama dalam hal pengelolaan emosi, peningkatan emosi positif, dan perbaikan hubungan sosial. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan model intervensi praktis yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan, khususnya di lingkungan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Diharapkan, hasil dari penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi positif pada remaja, tetapi juga memberikan manfaat aplikatif bagi guru, konselor sekolah, dan pihak lain yang terlibat dalam pendidikan dan pembinaan karakter siswa.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan menggunakan metodologi studi kasus untuk menyelidiki proses dan dampak dari pelaksanaan program psikoedukasi mengenai rasa syukur dan memaafkan pada remaja awal. Penelitian kualitatif dipilih karena tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang bagaimana siswa merespon, menginterpretasikan, dan mengalami proses internalisasi nilai-nilai psikologis yang positif melalui kegiatan psikoedukasi.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai proses internalisasi nilai syukur dan memaafkan pada remaja awal yang mengikuti psikoedukasi, serta mengidentifikasi perubahan kognitif dan afektif yang terjadi selama dan setelah kegiatan berlangsung.

3. Hasil dan Pembahasan

Perkembangan manusia yang sehat dan yang lebih penting lagi, perbaikan hubungan interpersonal setelah konflik bergantung pada pemaafan. Selain itu, memaafkan membantu mengurangi reaksi tidak menyenangkan yang terjadi setelah pertengkaran. Memaafkan adalah hal yang sulit, terutama bagi orang-orang yang sebelumnya pernah mengalami kekecewaan dari kejadian di masa lalu, baik karena kesalahan mereka sendiri maupun kesalahan orang lain. Orang yang tidak mampu memaafkan hal-hal tidak menyenangkan yang telah terjadi tidak menutup kemungkinan akan menyimpan dendam dalam jangka waktu yang lama. Memendam rasa sakit hati hanya akan membuatnya semakin parah (Nihayah et al., 2021). Menurut Nashori (2007), memaafkan adalah proses menghilangkan bekas luka atau luka yang sudah mendarah daging dalam hati setiap orang. Keseimbangan emosi adalah hal yang dibutuhkan dalam memaafkan orang dewasa, bukan menghilangkan semua rasa sakit hati atau emosi negatif. Keinginan untuk melakukannya tidak menyiratkan penghapusan semua emosi buruk di masa lalu. Setiap orang dapat mencapai hal ini selama mereka dapat melihat kekurangan mereka sendiri dan tumbuh darinya (Intan, 2021).

Enright, McCullough dkk (1997) mengartikan pemaafan sebagai seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang agar tidak membalas-dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti (Nashori, 2011). Menurut Enright dan Fitzgibbons (2000), terdapat empat tahap atau fase pemaafan, yaitu sebagai berikut: 1) Tahap penemuan. Pada tahap ini, orang menghadapi atau menentang penderitaan emosional yang ditimbulkan oleh pengalaman traumatis; 2) Tahap pengambilan keputusan. Pada tahap ini, korban mulai memahami bahwa memilih untuk memaafkan akan memberikan keuntungan atau dampak positif bagi dirinya; 3) Tahap pengambilan keputusan; 3) Tahap tindakan. Pada tahap ini, mengembangkan pola pikir baru (reframing) dapat membantu seseorang untuk mengembangkan empati, kasih sayang, dan pengambilan perspektif. 4) Fase hasil. Korban akan mengalami kelegaan emosional selama fase ini, yang dapat mengarah pada peningkatan empati (Nihayah et al., 2021).

“Perasaan kagum, bersyukur, dan menghargai kehidupan” adalah definisi dari rasa syukur. Rasa syukur adalah kecenderungan untuk mengakui dan bereaksi dengan penghargaan atas kontribusi kebaikan dari orang lain terhadap pengalaman dan hasil yang menguntungkan. Setiap orang dalam hidup pasti akan menghadapi kondisi psikologis yang tidak stabil termasuk depresi, kecemasan, kesepian, rasa penolakan dari dunia luar, ketidakberuntungan terhadap pertemuan, bencana, dan masalah ringan hingga berat. Kunci untuk mengatasi perasaan negatif ini adalah dengan secara konsisten mengungkapkan rasa terima kasih sambil tetap berpandangan optimis. Orang yang apresiatif akan bereaksi positif terhadap pengalaman mereka dan memahami nilai bersyukur atas semua yang telah dicapai (Junaidin et al., 2023). Menurut Peterson dan Seligman (2004), ada dua jenis ekspresi rasa syukur, yaitu rasa syukur transpersonal/spiritual dan rasa syukur personal. Rasa syukur personal merupakan hasil dari rasa syukur yang dapat menyumbangkan kebaikan, baik dalam bentuk materi, spiritual, maupun personal. Rasa syukur personal dapat menyumbangkan

kebaikan yang dapat berupa benda, perbuatan, atau sosok itu sendiri. Di sisi lain, rasa syukur spiritual memfokuskan ungkapan terima kasih kepada Tuhan, kekuatan alam, atau kekuatan di luar kendali seseorang. kekuatan alam (Rahmah et al., 2022).

Robert Emmons dan Michael McCullough, dua tokoh utama dalam penelitian psikologi positif, merumuskan gratitude sebagai proses dua langkah: (1) Menyadari bahwa seseorang telah menerima sesuatu yang positif (recognizing a positive outcome), (2) Menyadari bahwa hasil positif tersebut berasal dari sumber eksternal—bukan hasil usaha sendiri (recognizing an external source). Mereka juga menjelaskan tiga level gratitude: Trait, yaitu sikap syukur yang stabil dalam pribadi. Mood, yaitu fluktuasi syukur harian, dan Emotion, yaitu rasa syukur sesaat, misalnya setelah menerima kebaikan. Emmons & McCullough menekankan bahwa gratitude sering mengarah pada perilaku pro-sosial—motivasi membantu atau membalas baik hati yang diterima (Powell, 2022).

4. Kesimpulan

Perapan rasa Syukur dan pemaafan berbasis psikologi positif terbukti menjadi strategi yang efektif dalam membantu remaja awal menghadapi tantangan emosional, sosial, dan psikologis. Melalui program psikoedukasi, remaja dapat belajar menginternalisasi nilai-nilai positif yang berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis, seperti regulasi emosi, penguatan hubungan interpersonal, dan peningkatan empati. Rasa Syukur juga membantu remaja untuk lebih menghargai pengalaman positif yang ada di hidupnya dan mengembangkan pandangan hidup yang lebih optimis. Sementara itu, pemaafan membantu remaja mengelola konflik dengan lebih sehat dan membangun kedewasaan emosional yang sangat kuat.

5. Saran

a. Untuk sekolah dan Guru BK

Disarankan agar sekolah mengintegrasikan materi psikologi positif dalam kegiatan pembinaan karakter dan konseling siswa, khususnya dengan ada penekanan pada pengembangan rasa Syukur dan kemampuan memaafkan.

b. Untuk Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat menjadi motivator dan memberikan ruang diskusi yang sehat di rumah untuk menanamkan nilai-nilai Syukur dan pemaafan kepada anak-anak mereka sejak dini.

Daftar Referensi

- Astuti, A. W., & Prastisti, W. D. (2023). *Hubungan Kebersyukuran Dan Pemaafan Terhadap Penerimaan Diri Pada Siswa Sma*. 1-21.
- Fitzgerald, P. (1998). *Gratitude And Justic. Ethics*, 109(1), 11. <https://doi.org/https://doi.org/https://Doi.Org/10.1086/233876>
- Junaidin, Hartono, R., Atmasari, A., & Muslim. (2023). Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) pada Remaja di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2932-2939.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *Unisia*, 33(75), 214-226. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>
- Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>
- Powell, S. K. (2022). The Science of Gratitude. *Professional Case Management*, 27(6), 261-262. <https://doi.org/10.1097/NCM.0000000000000602>
- Rahmah, A. M., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Mengupas makna syukur dari sudut pandang remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i01.p01>
- Y. Prameswari. (2019). PERAN GRATITUDE (KEBERSYUKURAN) TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TENAGA KESEHATAN. *Rumah Sakit Adalah Institusi Pelayanan Kesehatan Yang Menyelenggarakan Pelayanan Kesehatan Perorangan Secara Paripurna (Lengkap) Yang Menyediakan Pelayanan Gawat Darurat. Personifikasi*, 10(2), 100.
- Rahmah, A. M., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Mengupas makna syukur dari sudut pandang remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 1-10.
- Junaidin, Hartono, R., Atmasari, A., & Muslim. (2023). Gambaran gratitude (kebersyukuran) pada remaja di Sumbawa (perspektif psikologi positif). *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(6), 2932-2939.
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119.
- Allen, S. (2018). The science of gratitude (White paper). Greater Good Science Center at UC Berkeley, for the John Templeton Foundation.