



PERANAN RASA SYUKUR TERHADAP POTENSI DALAM DIRI PADA REMAJA

THE RULE OF GRATITUDE FOR THE POTENTIAL WITHIN ADOLESCENTS

Aqmarina Husna¹⁾, Oktariani²⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama

E-mail: husnaaqmarina@gmail.com

²⁾ Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama.

E-mail: oktariani1610@gmail.com

INFO ARTIKEL

Kata kunci:
remaja, rasa
syukur, potensi
dalam diri

ABSTRAK

Menurut Hurlock masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati dalam setiap perkembangan individu. Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sehingga menimbulkan karakteristik yang berbeda antara satu remaja dengan remaja lain. Setiap remaja tentunya memiliki potensi dalam diri mereka masing-masing, namun beberapa remaja seringkali merasa tidak yakin memiliki potensi atau bahkan tidak menyadari potensi yang besar dalam diri mereka tersebut. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kurangnya rasa syukur terhadap diri individu yang membuat individu tersebut merasa selalu merasa kurang. Dengan rasa syukur individu dapat mulai menerima potensi dalam diri mereka dan mengembangkannya menjadi sesuatu yang lebih baik. Masa-masa remaja adalah saat yang paling tepat untuk menggali potensi dengan disertai selalu memiliki rasa syukur dan tak hanya fokus pada kekurangan yang ada dan tidak membandingkan potensi yang dimiliki dengan potensi yang ada didalam diri orang lain.

Copyright © 2022 JSER. All rights reserved.

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:
youth, gratitude,
inner potential

According to Hurlock, adolescence is a period that is passed in every individual development. The period of adolescent development is a period in individual development which is a period of reaching mental, emotional, social, physical maturity and the pattern of transition from childhood to adulthood, giving rise to different characteristics from one teenager to another. Every teenager certainly has potential in each of them, but some teenagers often feel unsure of having potential or even not realizing the great potential within them. This can happen due to a lack of gratitude towards the individual which makes the individual feel always lacking. With gratitude individuals can begin to accept the potential within themselves and develop it into something better. Adolescence is the most appropriate time to explore potential accompanied by always having gratitude and not only focusing on existing shortcomings and not comparing their potential with the potential that exists in others.

Copyright © 2022 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih penting bagi laki-laki maupun perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. (Fatmawaty, 2017)

Dalam Diananda, 2019 Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Kata remaja didefinisikan dengan berbagai arti di masyarakat, ada yang mengartikan remaja sebagai anak-anak yang sedang menuju masa dewasa, ada yang mengartikannya sebagai individu yang penuh dengan gejolak dan permasalahan disekitarnya, serta ada pula yang mengartikannya sebagai sekelompok anak yang penuh dengan semangat dan kreativitas. (Nisaa et al., 2022)

Remaja juga dipandang sebagai masa proses pencarian identitas diri. Sehingga masa ini juga disebut sebagai masa penuh dengan tantangan. Dapat diartikan bahwa remaja adalah individu yang sedang mengalami tahap perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, menurut menunjukkan keadaan mental yang lebih positif seperti antusias, tekun, dan penuh perhatian tetapi juga lebih mudah hati, peduli, dan membantu orang lain.

Listiyandini et al., (dalam, Hardianti et al., 2021) berpendapat bahwa rasa syukur adalah dampak moral yang dapat mendorong perilaku untuk peduli pada kesejahteraan orang lain. Menurut Husna (dalam, Hardianti et al., 2021) rasa syukur

dapat menumbuhkan optimisme, memperbaiki kualitas hidup membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik.

Rasa syukur sebagai sifat yang lebih mengacu kepada afeksi atau perasaan ini disebut juga sebagai disposisi dari rasa syukur. Disposisi rasa syukur didefinisikan sebagai kecenderungan umum orang untuk mengenali dan menanggapi emosi berterima kasih atas potensi yang ia miliki dalam dirinya. Dengan perasaan syukur tersebut ia akan menyadari hal-hal kecil yang sebelumnya ia tak pernah sadari bahwa potensi tersebut akan menjadi tombaknya untuk menjadi remaja yang kreatif dan juga berprestasi dibidangnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan metode yang digunakan adalah studi literature. Studi literatur merupakan sekumpulan kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kajian teoritis yang informasi atau data di peroleh dari buku, browsing di Internet, jurnal ilmiah dan juga dari sumber – sumber lainnya yang relevan.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional remaja adalah masa peralihan dari masa masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dimasa peralihan inilah seorang individu menentukan ia akan menjadi seperti apa di masa dewasanya, masa-masa remaja ialah masa dimana kognitif dan afeksi manusia sedang bergejolak.

Definisi operasional rasa syukur adalah kualitas dan kondisi berterima kasih yang membawa kebaikan bagi setiap orang yang senantiasa mengamalkannya serta dianggap sebagai anugerah tertinggi dari Tuhan kepada setiap umat manusia yang bernilai fundamental untuk kehidupan seseorang agar senantiasa lebih baik (Wicaksono & Susilawati, 2016).

Definisi operasional potensi dalam diri adalah Masni (dalam, Kartianti & Asgar, 2021) menjelaskan bahwa pengembangan potensi diri dan kualitas pribadi dapat mengalami hambatan yang disebabkan oleh individu dan lingkungan. Indikator yang membentuk potensi diri.

Menurut Sugiharso, Sugiyono, Gunawan, & Karsono (dalam, (Kartianti & Asgar, 2021) adalah : “(1) suka belajar dan mau melihat kekurangan dirinya, (2) memiliki sikap yang luwes, (3) berani melakukan perubahan untuk perbaikan, (4) tidak mau menyalahkan orang lain maupun keadaan, (5) memiliki sikap yang tulus, (6) memiliki rasa tanggung jawab, (7) menerima kritik dan saran dari luar, (8) berjiwa optimis dan tidak mudah putus asa.”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja juga dipandang sebagai masa proses pencarian identitas diri. Sehingga masa ini juga disebut sebagai masa penuh dengan tantangan. Menurut Erikson (dalam

Nisaa et al., 2022) masa remaja merupakan tahapan penting dalam siklus kehidupan, ini dikarenakan remaja berkaitan erat dengan perkembangan "*sense of identity vs role confusion*", yaitu perasaan atau kesadaran akan jati dirinya. Remaja juga dihadapkan pada berbagai pertanyaan yang menyangkut keberadaan dirinya seperti (siapa saya?), masa depannya (akan jadi apa saya?), dan juga peran-peran sosial dalam keluarga dan masyarakat (apa yang bisa saya lakukan?). Maka dari itu sangatlah penting bagi seorang remaja untuk mengaktualisasikan dirinya agar mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dimasa remaja sehingga mencapai kematangan dan menjadi dewasa.

Untuk melalui tahap remaja menjadi dewasa sangatlah tidak mudah, dalam proses tersebut individu dihadapkan dengan berbagai lingkungan yang akan ia lewati. Seperti tahap dimana ia sedang mengasah potensi dalam dirinya, mencari kemampuan yang ia kuasai dalam dirinya, menekuni satu hal yang akan menentukan masa depannya, yang tentu saja akan menentukan ia akan menjadi sosok individu yang seperti apa saat dewasa.

Mencari potensi dalam diri juga memiliki banyak tantangan, namun semua bisa teratasi dan akan menjadi lebih menyenangkan jika individu memiliki rasa syukur dalam dirinya. Dengan mensyukuri hal hal kecil dalam dirinya, maka bukan tidak mungkin ia akan mampu menjadi individu yang sangat berkembang. Dengan cara menggali perlahan minat individu tersebut, lalu mulai mengasahnya dan tidak membandingkan potensi dalam dirinya dengan orang lain. Karena setiap potensi setiap individu memiliki keunggulan dan juga kelemahan tersendiri. Saat-saat seperti inilah kita memerlukan rasa syukur dalam diri kita. Agar kita tidak terus melulu melihat kekurangan dalam diri namun juga bisa menjadikan dan mengolah pikiran negatif dan kekurangan kita menjadi sesuatu yang akan membuat individu tersebut menjadi remaja yang lebih kreatif dan berpotensi.

Rasa Syukur menurut Watkins dkk (dalam Sinaga, 2021) memiliki beberapa aspek sebagai berikut:

Merasa Berkecukupan (*Sense of Abundance*)

Komponen ini berasal dari komponen pertama Fitzgerald yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu. Seseorang yang memiliki kecenderungan rasa syukur tinggi akan merasa puas dengan apa yang dimiliki hidupnya. Orang tersebut tidak merasa kekurangan sesuatu. Mereka merasa apa yang mereka miliki sudah cukup dan berguna.

Menghargai hal simple (*Simple Appreciation*)

Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk (dalam Sinaga, 2021), yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalaninya.

Menghargai kontribusi orang lain (*Appreciation of others*)

Seseorang yang memiliki rasa syukur yang tinggi menghargai pemberian dan bantuan yang diberikan orang lain dalam hidupnya. Hal tersebut didukung oleh McCullough dkk (dalam (Sinaga, 2021) yang menekankan bahwa perasaan bersyukur muncul salah satunya dikarenakan kontribusi orang lain terhadap seseorang.

Macam-macam Potensi Diri secara umum, terdapat beberapa contoh potensi diri yang bisa kita kenali. Di antaranya adalah:

a. Kemampuan berbahasa

Seseorang yang memiliki potensi berbahasa, artinya mampu menggunakan bahasa secara efektif, bahkan bisa menguasai beberapa bahasa dari negara atau daerah lain. Individu tersebut cenderung menyukai berbagai kegiatan yang bersinggungan dengan bahasa seperti membaca, menulis, mendengarkan, dan berbicara.

b. Kemampuan logika/berhitung

Kemampuan ini dimiliki orang seseorang yang tertarik dengan angka. Individu tersebut biasanya mampu berpikir secara logis, memahami hubungan sebab akibat, dan suka mengolah data.

c. Kemampuan bayang ruang

Potensi ini dapat membantu orang untuk lebih peka terhadap ruang spasial. Artinya, seseorang yang memiliki kemampuan bayang ruang, dapat lebih mudah memahami bentuk, memperkirakan ukuran dan jarak, membaca peta, dan menentukan arah.

d. Kemampuan olah tubuh

Potensi diri ini berhubungan dengan kegiatan fisik yang mendorong seseorang untuk mengoptimalkan gerakan tubuhnya. Selain atlet, penari profesional juga mempunyai kemampuan yang baik pada olah tubuhnya.

e. Kemampuan bermusik

Seseorang yang memiliki kemampuan bermusik dapat dengan mudah mengenali nada, ritme, dan melodi. Kemampuan bermusik ini dapat mendorong individu untuk berkreasi dan menciptakan sebuah karya dalam bidang musik.

f. Kemampuan interpersonal

Interpersonal merupakan potensi untuk menjalin hubungan atau berinteraksi dengan orang lain. Individu dengan kemampuan ini dapat dengan mudah untuk mengeluarkan pendapatnya, bahkan meyakinkan orang lain dengan gagasan yang dimilikinya.

g. Kemampuan intrapersonal

Intrapersonal merupakan kemampuan untuk bisa merefleksikan atau memahami diri sendiri. Umumnya, seseorang yang memiliki potensi

intrapersonal yang baik dapat mengatur emosi, mandiri, dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain.

h. Kemampuan naturalis

Kemampuan ini menunjukkan kekuatan seseorang yang bisa dengan baik berinteraksi dengan alam. Artinya, seseorang tersebut akan lebih peka dan memahami perubahan yang terjadi pada alam sekitar. Individu ini juga cenderung suka dengan tanaman serta binatang.

Dampak dari rasa syukur terhadap potensi diri pada remaja

Rasa syukur merupakan bagian dasar dari individu untuk percaya diri dan mengembangkan potensi. Dengan demikian rasa syukur akan lebih membantu seseorang berfikir positif terhadap setiap hal yang dialami. Remaja adalah masa perubahan fisik, psikis, sosial dari masa kanak-kanak. Semua manusia, sebagai ciptaan Tuhan yang paling sempurna, memiliki kelebihan. Kelebihan tiap-tiap individu sering kali disebut sebagai potensi diri. Terkadang, potensi diri juga disebut sebagai nilai-nilai yang baik, yang dianugerahkan Tuhan kepada manusia. Kelebihan ini dapat diperkuat, dan dikembangkan untuk mendukung pencapaian cita-cita seseorang. Yang harus dilakukan setiap individu adalah mengenal dengan baik dan benar potensi diri masing-masing. Lalu, setidaknya setiap individu belajar mengembangkan potensi diri agar bisa mewujudkan cita-cita dengan baik. Dengan kata lain, kemampuan diri tersebut digali dan dikembangkan untuk mencapai titik terdepan sebagai remaja dengan potensi terbaik. Untuk mencapai titik tersebut, tentunya tidak akan berjalan dengan mulus jika tidak disertai dengan rasa syukur yang besar dalam diri. Dengan rasa syukur dalam prosesnya maka setiap remaja akan lebih dapat menerima dan mengambil sisi positif dari dalam dirinya, dan lebih dapat menerima potensi yang ada dalam dirinya. Dan tidak memandang kelebihan orang lain sebagai kelemahannya dan membuatnya menjadi mundur atas potensi dalam dirinya.

SIMPULAN

Sejak dulu sampai sekarang peran yang diberikan masyarakat pada remaja sebagai penerus kehidupan bangsa masih tetap melekat, bahkan semakin dituntut. Peran inilah yang menjadi penentu, namun juga memiliki konsekuensi yang serius, antara lain mempersiapkan para remaja untuk dapat melakukan eksistensinya secara fungsional. Berbagai kegiatan sistematis dan berkelanjutan untuk mempersiapkan para remaja agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal perlu dilakukan. Kegiatan pendidikan, latihan, dan pemberian keterampilan bagi para remaja menjadi hal yang perlu diupayakan (Wahidin, 2017). Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggali potensi yang dimiliki setiap remaja, akan berdampak positif pada masa dewasanya. Namun menggali potensi saja tidaklah cukup, harus disertai dengan rasa syukur. Dengan perasaan syukur, tidak akan menimbulkan perasaan rasa tidak percaya diri (*insecure*) yang akan berdampak berkelanjutan dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Kartianti, S., & Asgar, S. (2021). Pelatihan Mengenal Potensi Diri Dan Kualitas Pribadi Bagi Siswa Smk. *Jurnal Hirono*, 1(1), 33–38. <https://doi.org/10.55984/hirono.v1i1.53>
- Nisaa, R. D., Yaniasti, N. L., Setiawan, G. D., Puger, I. G. N., Dewi, K. Y. F., Mudarya, I. N., Tjahyanti, L. P. A., Siswanti, D., Ursula, P. A., Pradnyani, A. A. I. A., & Indriaswuri, R. (2022). Mengenal Potensi Diri Untuk Menjadi Remaja Produktif Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Pengabdian Pada Masyarakat (P2M) "Jnana Karya"*, 3(1), 1–10. <https://ejournal.unipas.ac.id/index.php/JK/article/view/969/731>
- Sinaga, S. A. (2021). *Gambaran gratitude pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu skripsi*.
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03). <https://doi.org/10.30868/ei.v2i03.29>
- Wicaksono, M. L. H., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prosocial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 196–208. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p03>