

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

Untuk mengembangkan teori penelitian, dalam tinjauan pustaka peneliti menggunakan beberapa jurnal dan penelitian terdahulu sebagai bahan referensi. Studi yang dijadikan sebagai pendukung dalam penelitian adalah pengaruh pelatihan bersyukur, faktor-faktor atau upaya-upaya dalam meningkatkan *quality of life* remaja, dan penelitian mengenai remaja.

Penelitian mengenai pengaruh pelatihan bersyukur seperti penelitian Eti Mutia dengan judul Pelatihan Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja menyatakan bahwa $Z = -3.707$ dan $p = 0.000$; $p < 0.05$ yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat depresi antara kelompok yang diberikan pelatihan bersyukur dan yang tidak diberikan pelatihan bersyukur sehingga disimpulkan bahwa G-CBT bisa menurunkan tingkat depresi pada remaja (Mutia, 2010).

Penelitian Desta Israwanda dengan judul Literature Review: Efektivitas Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Wanita dengan Disabilitas Fisik menunjukkan bahwa pelatihan bersyukur memberikan perubahan yang positif pada kualitas hidup lansia yakni derajat kesehatan lansia semakin baik, lebih semangat dan ikhlas dalam menjalani masa tua, lebih bersyukur atas apa yang dimiliki, ibadah intens dan merasa lebih bahagia ataupun tenang. Selain itu perubahan yang ditunjukkan juga berupa munculnya emosi positif dan terkontrol, serta lebih mudah untuk dekat dengan orang lain (Israwanda, 2018).

Penelitian lain yaitu penelitian Deta Nurfianti dengan judul Pengaruh Pelatihan Bersyukur Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus (*Literature Review*) menyatakan bahwa bersyukur dapat meningkatkan emosi positif, merasa lebih dekat dengan Allah, lebih menyadari nikmat dari Allah sehingga dapat mensyukuri setiap nikmat yang diberikan, selain itu efek dari perasaan syukur menjadikan subjek memiliki pribadi yang lebih baik dan lebih menerima yang terjadi dalam hidupnya (Nurfianti, 2018).

Kemudian penelitian Rahmawati dengan Pelatihan Syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di desa Waru Sidoarjo menyatakan bahwa pelatihan bersyukur dapat menjadi solusi bagi kejenuhan seorang wanita karir (Rahmawati, 2018).

Penelitian lain mengenai pengaruh pelatihan bersyukur adalah penelitian Gama Septiani Maulidiyah dengan judul Pelatihan bersyukur sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pada penderita kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan syukur memberikan pengaruh yang signifikan pada peningkatan skor kesejahteraan psikologis dengan $F 6.069$, $p = 0,025$ ($p > 0,05$) dan efek pelatihan 60,3%. Ini berarti pelatihan syukur bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien kanker payudara.

Penelitian terkait berbagai faktor yang mempengaruhi *quality of life* remaja seperti penelitian Diah Ayu Novita dengan judul Hubungan antara Dukungan Sosial Dan *Quality of Life* Remaja Berkebutuhan Khusus menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *quality of life* remaja berkebutuhan khusus dengan $r = 0.264$ dan $p = 0.018$, $p < 0.05$ (Novita: 2017).

Kemudian penelitian Yanitawati, Ai Mardhiyah, Efri Widiyanti dengan judul Hubungan Perilaku Sakit Dalam Aspek Psikososial dengan Kualitas Hidup Remaja

Thalasemia menunjukkan perilaku sakit dalam aspek psikososial pada kategori tinggi sebanyak 50.8 persen dan kualitas hidup remaja thalasemia pada kategori rendah 54.0 persen sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sakit dalam aspek psikososial dengan kualitas hidup remaja thalasemia (Yanitawati, 2017).

Selain itu penelitian Rarani Azuwardi dengan Hubungan Self Consciousness dengan Kualitas Hidup Remaja yang Mengalami Acne Vulgaris menunjukkan koefisien korelasi spearman 0,188 ($p=0,001$) artinya ada hubungan positif antara *self consciousness* dengan kualitas hidup pada remaja yang mengalami acne vulgaris, semakin tinggi *self consciousness* semakin tinggi kualitas hidup dan semakin rendah *self consciousness* semakin rendah kualitas hidup.

Penelitian mengenai remaja seperti penelitian Novia Fetri Aliza dengan judul pengaruh pelatihan psikospiritual untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja menunjukkan bahwa pelatihan psikospiritual mempunyai pengaruh bagi remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Peningkatan kesejahteraan psikologis tersebut ditunjukkan melalui perubahan yang dialami subjek, yakni merasakan kehidupan yang tenang, menemukan tujuan hidup beserta langkah-langkah yang akan mereka tempuh untuk dapat menggapai tujuan hidupnya (Aliza: 2015).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Pamela, dkk dengan judul pemakaian media sosial dan *self concept* pada remaja menyatakan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial sebagian besar memiliki keinginan untuk memperlihatkan citra konsep diri ideal mereka pada akun media sosialnya sehingga dapat terus terlihat baik, meskipun hal tersebut tidak sejalan dengan konsep diri secara nyata yang mereka miliki (Felita, dkk: 2016).

Selain itu, penelitian oleh Yulius Beny Prawoto dengan judul hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas XI SMA Kristen 2. Berdasarkan perhitungan hasil menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan bahwa terdapat korelasi r_{xy} sebesar = 0,547 di taraf signifikan $p < 0.05$, yang berarti terdapat korelasi negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja, sedangkan berdasarkan hasil analisis data diketahui ada hubungan yang signifikan secara statistik antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang ditunjukkan dengan nilai Fregesi = 18,39 dengan $r < 0,05$. Kontribusi konsep diri terhadap kecemasan sosial dapat dilihat dari hasil kuadrat nilai korelasi (R^2) atau koefisien determinan (*R Square*) sebesar 0,300 atau 30% yang berarti masih terdapat 70% faktor lain yang memberi pengaruh pada kecemasan sosial selain konsep diri.

Penelitian ini tidak sama dari beberapa penelitian sebelumnya karena penelitian ini fokus kepada Pengaruh Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan *Quality of Life* Remaja.

2.2 Kerangka Teori

Berikut adalah kerangka teori dalam penelitian ini yang terdiri dari tiga hal yaitu bersyukur, *quality of life*, dan remaja.

2.2.1 Pelatihan bersyukur

2.2.1.1 Definisi.

Dalam kamus Bahasa Indonesia, pelatihan diartikan sebagai proses, cara, perbuatan melatih (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008: 824).

Dalam proses pelatihan, seseorang yang memiliki keadaan yang lebih baik melatih orang lain untuk menjadi lebih baik. Menurut Rivai (2005: 225), pelatihan adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengubah tingkah laku

seseorang dalam rangka mencapai sebuah tujuan tertentu dan dilakukan secara sistematis dan terencana.

Kata syukur diambil dari bahasa Arab yaitu *syakaro- yasykuru-syukron* yaitu pujian bagi kebaikan orang yang memberikan kebaikan (Nuryanto, 2013:11). Syukur juga diartikan sebagai ungkapan rasa terimakasih kepada Allah kerana telah diberikan sebuah kenikmatan (Abidin., 2014:112). Menurut bahasa, Ibn abdullah juga menjelaskan syukur yang berarti sesuatuyang diambil (Rusdi., 2016: 42).

Dalam hakikat makna, syukurberarti *ridha* atas nikmat dari Allah SWT. Ragib menjelaskan mengenai syukur adalah menunjukkan menggambarkan suatu nikmat dan memperlihatkannya. Lawan dari syukur adalah kufur, yakni mengabaikan sesuatu nikmat dan menutupinya. Oleh karena itu syukur juga dapat berarti kepuasan atas nikmat yang diperolehnya.. Selain itu, beberapa ulama juga memberikan beragam definisi syukur seperti Al-alwi sebagaimana yang dikutip oleh Ibnu abdullah menyatakan bahwa syukur adalah memberikan balasan dengan cara-cara yang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa syukur tidak hanya dengan merasa *ridha* atau senang semata, akan tetapi syukur juga memerlukan ekspresi dan tindakan positif atas nikmat tersebut (Rusdi, 2016: 42).

Syukur termasuk rangkaian yang sangat erat dengan amal (tindakan, aktivitas, ketaatan). Amal adalah manifestasi dari kesyukuran itu sendiri. Sebagaimana mata uang, antara amal dan syukur merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan dan diceraikan (Fitri, 2018:21). Bentuk perilaku bersyukur dalam dilihat pada orang yang senantiasa menggunakan setiap kesempatan yang dimilikinya untuk mengabdikan kepada Allah SWT. Orang yang bersyukur senantiasa menggunakan setiap kesempatan untuk selalu mengabdikan pada Allah

SWT sebagai pemberi segala nikmat. Hal ini sejalan dengan perkataan Abu Sa'id al-Kharraz yang menjelaskan bahwa syukur merupakan bentuk pengakuan nikmat kepada yang memberi nikmat. Oleh karena itu, konsep syukur mengajarkan untuk sadar dan mengakui bahwa segala itu hanya datang dari satu sumber yaitu Allah SWT. (Rusdi. 2014:113).

Selain itu syukur juga merupakan salah satu dari sifat-sifat Allah yang husna dimana Allah pasti akan membalas setiap amalan kebaikan yang dilakukan oleh hamba-Nya, tanpa luput satu orang pun dan tanpa terlewat satu amalan pun. Senantiasa bersyukur dan berterima kasih kepada Allah atas limpahan nikmat Allah meskipun cobaan datang dan rintangan menghadang (Nuryanto, 2013: 16-17). Kata dalam asmaul husna tersebut yaitu kata *Asy-Syakuuru* yang memiliki arti Allah maha pembalas jasa atau maha menerima syukur. Allah lah telah menyiapkan pahala yang banyak bagi setiap hamba-Nya yang telah melakukan perbuatan baik bahkan diberi balasan yang berlipat ganda hingga tidak dapat dihitung (M. Ali Hasan, 1997: 152).

Penjelasan tersebut menegaskan bahwa seorang yang bersyukur tentu akan mendapat balasan dari Allah SWT yang dapat hadir dalam berbagai bentuk baik itu yang bersifat *ukhrawi* seperti memperoleh pahala maupun duniawi seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Hasan, (1997:155) bahwa nikmat dan karunia tidak hanya berupa rezeki dan lain-lain yang bersifat benda saja, tetapi nikmat kesehatan, senang, gembira, dan bebas dari segala duka dan yang tidak menyenangkan juga termasuk nikmat dan karunia dari Allah yang harus disyukuri. (Hasan, 1997:155). Allah SWT berfirman:

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ [٦٩:٢٤]

“Artinya: (kepada mereka dikatakan): "Makan dan minumlah dengan sedap disebabkan amal yang telah kamu kerjakan pada hari-hari yang telah lalu". (QS. Al-Haaqqah (69): 24)”

Penjelasan diatas memberi pemahaman bahwa syukur itu dapat bersifat responsif dan ekspresif. Syukur merupakan bentuk ekspresi atas nikmat Allah dengan cara yang baik, dan disebut kufur ketika seseorang enggan untuk mengekspresikannya bahkan menyembunyikan apalagi mengingkarinya. Yang dimaksud kufur adalah menutupi rasa bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan. Syukur juga melibatkan sifat *ridha*. Orang yang *ridha* atas kenikmatan adalah orang yang bersyukur. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti bisa menyimpulkan bahwa syukur adalah *ridha* dengan nikmat Allah kemudian mengekspresikannya dengan berbagai bentuk perbuatan baik (Rusdi, 2016: 42).

2.2.1.2 Aspek-aspek bersyukur.

Ma'mun (2010: 63) menyebutkan aspek-aspek yang harus disyukuri manusia yaitu:

1. Nikmat hidayah

Nikmat hidayah berupa nikmat iman dan Islam. Nikmat hidayah merupakan nikmat yang terbesar dalam diri manusia yang membawa manusia kepada kebahagiaan duniawi dan ukhrawi. Jika nikmat hidayah tidak diterima, maka tidak ada pengharapan seorang manusia bisa mendapatkan nikmat ukhrawi. Jika seseorang tidak mendapatkan hidayah dari Allah, maka kebahagiaan yang dia miliki hanya bersifat semu/sementara.

2. Nikmat kesehatan badan

Kesehatan badan merupakan nikmat harganya amat mahal bahkan tak mampu dinilai dengan materi seperti uang. Ketika nikmat tersebut Allah cabut, maka uang tidak lagi berharga. Bahkan seringkali seseorang dapat mengabaikan berapapun besarnya biaya untuk mendapatkan kesehatan itu kembali.

3. Nikmat keluarga harmonis

Keluarga yang harmonis merupakan salah satu jenis nikmat yang berperan penting dalam kehidupan. Banyak orang yang secara ekonomi tidak begitu kaya akan tetapi mereka lebih mengedepankan sikap saling gotong royong sehingga dapat melengkapi satu sama lain. Nilai kekeluargaan yang mereka miliki seperti satu jasad yang bila satu anggota merasakan sakit maka yang lain bisa ikut merasakannya. Oleh karena itu, keberadaan dan peran orang tua, saudara-saudara kandung, serta sanak saudara dalam kehidupan sangat perlu disyukuri.

4. Nikmat panca indera

Setiap manusia memiliki panca indera dengan fungsinya masing-masing seperti mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, hidung untuk bernafas, lidah untuk mengecap, dan kulit untuk meraba.. Semua nikmat tersebut Allah berikan kepada manusia secara gratis. Mayoritas manusia tidak memandang remeh hal tersebut, sedangkan mereka tidak dapat berkaca pada orang lain yang memiliki panca indera yang kurang lengkap seperti mereka yang tidak lagi bisa melihat, telinganya tuli, mulutnya bisu dan sebagainya.

5. Nikmat Ilmu

Ilmu adalah salah satu nikmat Allah yang diberikan kepada manusia. Orang yang berilmu dapat perbedaan baik dan buruk, memahami hal yang seharusnya dikerjakan dan tidak layak dikerjakan serta mampu mempertimbangkan pekerjaan mana yang lebih ringan namun dengan manfaat yang tetap banyak. Oleh karena itu, dengan ilmu dapat manusia menjadi lebih bermanfaat bagi orang lain, dan juga dirinya sendiri.

6. Nikmat harta kekayaan

Harta kekayaan juga merupakan nikmat Allah yang diberikan kepada manusia. Meskipun harta bukan nikmat yang teragung, akan tetapi terkadang manusia sering menganggap bahwa harta merupakan kenikmatan dan begitu juga sebaliknya bahwa kenikmatan adalah harta. Sesungguhnya harta yang membawa seseorang kepada kenikmatan adalah harta yang diberikan untuk orang lain. Sebab dengan saling berbagi, maka seseorang akan dicintai oleh Allah dan dicintai orang lain.

Selain itu Mohammad Nuruddin Ma'mun. (2010:67-101) juga menyebutkan aspek lain yang harus manusia syukuri, yaitu: bersyukur atas nikmat waktu dan umur. Pada hakikatnya, waktu tidak hanya tentang uang, akan tetapi bagaimana setiap orang mampu menggunakan waktu yang ada untuk membuat perencanaan yang matang agar ia memiliki kehidupan yang baik di dunia maupun diakhirat.

Selain itu, bersyukur atas umur yang telah Allah berikan juga adalah memiliki korelasi dengan nikmat waktu. Bersyukur atas nikmat mu tidak perlu menunggu hari perayaan ulang tahun, melainkan dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Bersyukur atas umur sangat pas ketika seseorang mendapat ujian kehidupan terutama ujian kehidupan yang menguji tingkat

keimanan seseorang. Saat itulah, seseorang mampu merasakan betapa berharganya umur ini, karena dengan umur panjang Allah masih memberikan kesempatan kepada manusia untuk bertobat atas segala kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan. Kesempatan hidup itu juga berarti Allah masih memberikan kesempatan kepada manusia untuk dapat memperbanyak amal shaleh dan mempersiapkan sebaik-baiknya bekal untuk akhirat kelak.

2.2.1.3 Metode bersyukur.

Abdullah (2008:134) menyebutkan bahwa ada tiga cara bersyukur yaitu:

1. Syukur dengan hati

Mengakui dengan sepenuh hati segala nikmat yang telah Allah SWT berikan adalah bentuk dari syukur dengan hati. Ia menyadari bahwa segala perolehannya di dunia ini tidak berdasar pada kecerdasan, keahlian maupun kerja keras semata. Akan tetapi, semua itu adalah bentuk anugrah dari Allah SWT. Keyakinan seperti itu dapat menjadikan seseorang menerima dengan lapang dada setiap nikmat yang Allah berikan baik itu kecil maupun besar.

2. Syukur dengan lidah

Setelah mengakui dengan hati, seseorang perlu mengungkapkannya dengan lisan. Syukur dengan lisan dilakukan dengan mengucapkan atau mengungkapkan syukur tersebut. Pengakuan ini diikuti dengan memuji Allah SWT melalui ucapan "*Alhamdulillah*". Ucapan ini merupakan pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah SWT.

3. Syukur dengan perbuatan

Menjalankan syariat islam dengan mentaati aturan Allah dalam semua aspek kehidupan adalah bentuk syukur dengan perbuatan. Ia mampu

menggunakan segala nikmat dari Allah sesuai dengan jalan yang diridhai Allah SWT.

2.2.1.4 Proses internalisasi bersyukur.

Internalisasi adalah pembinaan secara sungguh-sungguh tentang nilai-nilai religius yang berkolaborasi dengan nilai-nilai pendidikan secara utuh dan sasarannya adalah agar menyatu dalam kepribadian peserta didik, sehingga menghasilkan satu karakter atau tabiat bagi peserta didik tersebut. pertumbuhan dan perkembangan pada setiap manusia membuat proses internalisasi dapat berjalan sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya (Abkamaliyani, 2013: 6),

Rusdi, (2016: 43-44) menyebutkan kegiatan yang dapat dilakukan dalam proses bersyukur yaitu:

1. Langkah awal bersyukur adalah *ma'rifah al-ni'mah* atau mengenali nikmat tersebut. Awal dari perilaku syukur adalah mengetahui nikmat (*ma'rifah al-ni'mah*). Dengan begitu, setiap manusia mampu merasakan kadarnya, mengetahui dari mana berasal yaitu dari Allah SWT, mengenali dan membedakannya.
2. Tahap kedua yaitu *qubuul al-ni'mah* atau menerima setiap nikmat dengan menampakkan kebutuhan akan nikmat tersebut.
3. Tahap ketiga yaitu memberikan pujian atas nikmat tersebut. Tidak menutupinya bahkan kufur terhadapnya
4. Tahap keempat yaitu menggunakan setiap nikmat dengan perbuatan yang diridhai Allah dan menjauhi penggunaan setiap nikmat dari perbuatan yang dibenci oleh Allah SWT

5. Tahap kelima yaitu taat kepada Allah SWT sebagai bentuk dari syukur. Sehingga syukur diawali dari internal berupa penerimaan atau *ridha*, setelah itu respon dengan perilaku.

2.2.2 Quality of life

2.2.2.1 Definisi.

Repley (2003) menyebutkan berbagai definisi mengenai kualitas hidup dalam banyak literatur. Semuanya menyebutkan bahwa kualitas hidup adalah bagaimana persepsi psikologis seseorang mengenai hal-hal nyata dalam hidupnya di dunia ini.

World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL Group) mendefinisikan kualitas hidup adalah persepsi individu saat memandang posisinya dalam kehidupan yang mencakup sistem nilai dan budaya tempat mereka menetap. Selain itu juga mencakup tujuan, pengharapan, norma-norma dan kepedulian. Kesemua konteks tersebut menyatu dalam empat aspek besar yaitu fisik, keadaan psikologis, hubungan social dan hubungan dengan lingkungannya. Definisi ini ingin mempertegas bahwa kualitas hidup itu berpatokan pada penilaian subjektif yang ada pada lingkup kebudayaan, sosial dan konteks lingkungan. Oleh karena itu, seseorang bias memiliki kualitas hidup yang baik ketika ia mampu menyikapi secara positif setiap kejadian yang dilaluinya dalam kehidupan.

Selanjutnya, Felce dan Perry (dalam Rapley, 2003) membuat definisi kualitas hidup adalah sebuah fenomena psikologis yang mana merupakan kesejahteraan umum yang menyeluruh termasuk penguraian objektif dan evaluasi subjektif terkait kesejahteraan fisik, materi, social dan emosional

bersama dengan perluasan perkembangan personal dan aktivitas yang ditekankan pada seperangkat nilai-nilai personal.

Sejalan dengan Repley, Renwinck dan Brown dalam (Anggriyani, 2008) mendefinisikan kualitas hidup sebagai tingkat dimana seseorang memiliki kesempatan untuk menikmati segala peristiwa penting yang ada dalam hidupnya. Kualitas hidup menuntut seseorang untuk dapat menguasai atau mengontrol kehidupannya disegala kondisi yang terjadi.

Seperti Renwick dan Brown, Gill & Feinstein dalam (Rachmawati, 2013) juga memberi definisi kualitas hidup. Ia mengatakan bahwa kualitas hidup adalah persepsi individu dalam memandang posisinya dalam kehidupan, hubungannya dengan sistem budaya dan nilai setempat serta berhubungan dengan cita-cita, penghargaan yang bersifat multidemensi sehingga tidak terbatas hanya pada efek fisik maupun psikologis pengobatan.

Dari beberapa definisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kualitas hidup merupakan derajat kepuasan seseorang terhadap hidupnya secara keseluruhan baik yang dipengaruhi secara positif maupun negatif oleh persepsi individu mengenai aspek-aspek kehidupan yang penting bagi mereka, termasuk hal-hal baik yang berhubungan maupun yang tidak berhubungan dengan kesehatan. Mereka yang memiliki kualitas hidup yang baik adalah yang mampu memaknai secara positif setiap kejadian yang mereka alami dalam hidup.

2.2.2.2 Aspek-aspek kualitas hidup.

Menurut WHOQOL-BREF (dalam rapley, 2003), kualitas hidup terdiri dari empat aspek, yaitu:

1. Kesehatan fisik. Aspek ini memiliki beberapa indikator yaitu, aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan, energi dan kelelahan, mobilitas, sakit dan ketidaknyamanan, tidur/istirahat, kapasitas kerja
2. Kesejahteraan psikologis. Aspek ini memiliki beberapa indikator yaitu, *bodily image appearance*, perasaan negative, perasaan positif, *self-esteem*, spiritual/agama/keyakinan pribadi, berpikir, belajar, memori dan konsentrasi.
3. Hubungan sosial. Aspek ini memiliki tiga indikator yaitu, mencakup relasi personal, dukungan sosial, aktivitas seksual
4. Hubungan dengan lingkungan. Aspek ini memiliki beberapa indikator yaitu, sumber finansial, kebebasan, keamanan dan keselamatan fisik, perawatan kesehatan dan sosial termasuk aksesibilitas dan kualitas, lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru maupun keterampilan, partisipasi dan mendapat kesempatan untuk melakukan rekreasi dan kegiatan yang menyenangkan di waktu luang, lingkungan fisik termasuk polusi/kebisingan/lalu lintas/iklim serta transportasi.

2.2.3 Remaja

2.2.3.1 Definisi.

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia. Remaja dapat dipahami sebagai masa dimana seseorang meninggalkan masa kanak-kanak yang penuh dengan ketergantungan dan menuju masa pembentukan tanggung jawab serta paling banyak mengalami perubahan. Sebagaimana yang dijelaskan Darajat (1978:35), menyebutkan bahwa remaja

mengalami perubahan di semua segi kehidupannya dimulai dari perubahan jasmani, pikiran, perasaan dan sosial. Selain itu pada masa ini, remaja sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya akan tetapi seringkali dilakukan dengan metode coba-coba sehingga rentan terhadap berbagai kesalahan. Soerjiningih (2010: 45) menjelaskan bahwa remaja tidak memiliki posisi yang jelas, kerana remaja tidak lagi dapat disebut sebagai anak-anak namun juga belum bisa disebut sebagai orang dewasa. Status anak diperoleh bergantung pada apa yang diberikan oleh orang tua dan masyarakat. Hal tersebut berbeda pada orang dewasa dimana status primernya diperoleh berdasarkan kemampuan dan usaha sendiri.

Azizah (2013) menjelaskan tentang bentuk-bentuk perubahan yang dialami remaja di setiap segi kehidupannya. Pada segi fisik, perubahan yang dimiliki laki-laki dan perempuan berbeda. Pada laki-laki, perubahan fisik ditandai dengan terjadinya mimpo basah dimana remaja tersebut bermimpi melakukan senggama yang pertama kali dan membuat sperma yang telah diproduksi itu keluar. Perubahan fisik yang dialami seperti tumbuhnya bulu di beberapa bagian tubuh seperti kumis, jenggot, bulu ketiak dan kemaluan. Berbeda dengan wanita, perubahan fisik yang dialaminya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Perubahan fisik yang dialami perempuan yaitu tumbuhnya payudara, melebarnya pinggang dan tumbuhnya bulu pada ketiak dan juga kemaluan.

Perubahan yang kedua yaitu pada segi emosi. Hurlock dalam (Azizah: 2013) menjelaskan bahwa pada saat remaja, seseorang akan mengalami *disequilibrium*. Hal tersebut membuat emosi remaja menjadi tidak seimbang sehingga mudah berubah-ubah, mudah bergejolak dan tidak menentu atau biasa

dieknl dengan istilah labil. Ketidakseimbangan emosi remaja ini dimanifestasikan dalam berbagai macam tindakan: merasa rendah diri, menarik diri dari lingkungan, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berguna, berdiam diri (pasif), suka menentang, ingin menang sendiri dan kadang-kadang agresif. Selain itu, emosi marah remaja dapat diekspresikan dengan sikap agresif. Dalam bentuk verbal dapat berbentuk menentang atau mendebat) dan nonverbal dengan tindakan membanting/berkelahi.

Perubahan ketiga yaitu pada segi sosial. Dalam dunia sosial, remaja akan mengalami dua macam gerak yaitu memisahkan diri dari orang tua dan menuju kearah teman sebaya. Pada tahap ini remaja tentu mengalami banyak tantangan karena ia perlu belajar untuk mandiri dan membuat keputusan sendiri. Selain itu, pada tahap ini remaja seringkali merasa sudah seharusnya untuk tidak diintervensi oleh orang tua sehingga ketika hal tersebut terjadi, remaja seringkali menolak dan memberontak.

2.2.3.2 Karakteristik masa remaja.

Sebagaimana halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai karakteristik atau ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut secara singkat dikemukakan oleh Hurlock dalam (Jannah, 2016) sebagai berikut:

1. Masa peralihan

Masa peralihan adalah proses untuk berpindah ke tahap berikutnya. Dalam masa ini, apa yang terjadi pada tahap sebelumnya akan memberikan pengaruh terhadap apa yang akan terjadi dimasa pada tahap berikutnya. Hal tersebut akan memberi pengaruh pada pola prilaku dan sikap baru pada setiap manusia. Hurlock dalam (Jannah: 2016) menjelaskan bahwa struktur psikis

anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang umumnya dianggap sebagai ciri yang khas remaja sudah ada pada akhir masa kanak-kanak. Perubahan fisik yang terjadi selama tahun awal masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Dalam situasi seperti pada masa ini akan memberi keuntungan bagi remaja, karena status memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2. Masa perubahan

Besarnya perubahan pada sikap dan perilaku di masa remaja beriringan dengan besarnya perubahan pada fisiknya. Oleh karena itu, pada masa awal remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung dengan pesat. Begitu pula sebaliknya, jika perubahan fisik berlangsung lambat, maka perubahan perilaku dan sikap juga demikian. Selain itu ada empat perubahan yang sama dan hampir bersifat universal, yakni:

- 1) Meningginya emosi di mana intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologi yang ada pada masing-masing remaja
- 2) Perubahan tubuh di mana minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan sulit diselesaikan dibandingkan dengan masalah sebelumnya. Remaja akan tetap merasa

ditimbuni masalah, sampai ia sendiri dapat menyelesaikannya menurut kepuasannya,

- 3) Berubahnya minat dan pola perilaku. Perubahan minat dan pola perilaku dapat mempengaruhi perubahan pada nilai-nilai. Hal-hal yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak bias menjadi hal yang tidak penting lagi ketika mereka sudah menginjak usia remaja. Seperti dalam hal pertemanan, dimana awalnya mereka menganggap bahwa memiliki banyak teman dengan mengabaikan kualitasnya adalah suatu bentuk kebanggaan tersendiri. Akan tetapi ketika remaja, mereka mulai menyadari bahwa unsur lain seperti sifat-sifat yang dikagumi dan dihargai oleh teman sebaya adalah penting. Sehingga remaja sudah mampu menempatkan kualitas sebelum kuantitas. Akan tetapi, sebagian besar remaja bersifat tidak konsisten. Remaja ingin dan menuntut untuk diberikan kebebasan, namun tidak berani bertanggung jawab atas terhadap kebebasan tersebut.

3. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode dalam perkembangan manusia punya permasalahannya masing-masing, namun pada remaja seringkali sulit diatasi. Hal tersebut disebabkan dua hal. Pertama karena pada masa kanak-kanak, masalah yang mereka alami terbiasa diselesaikan oleh orang tua maupun guru. Kedua, usia remaja membuat mereka merasa dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan tidak ingin diintervensi oleh pihak lain. Hal tersebut seolah berseberangan sehingga membutuhkan metode kreatif untuk menyelesaikannya.

4. Masa yang tidak realistis

Remaja memandang kehidupan sesuai apa yang diinginkannya. Mereka memiliki standar tersendiri dalam menggapai apa yang diinginkannya atau yang dicita-citakannya dan seringkali mengabaikan norma yang ada serta tidak mempertimbangkan dengan kondisi real di lingkungannya. Oleh karena itu, seringkali mereka terjebak oleh idealita yang sulit untuk diaplikasikan. Cita-cita yang tidak realistis itu tidak hanya diperuntukkan untuk dirinya sendiri tapi juga bagi lingkungannya seperti keluarga dan teman-temannya. Hal tersebut menjadi sebab mudah tingginya emosi pada remaja. Mereka akan mudah merasa sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya, atau apabila tujuan yang ditetapkannya tidak tercapai.

5. Ambang masa dewasa

Pada detik-detik mencapai status dewasa, remaja memiliki kegelisahan dalam meninggalkan *stereotype* saat usia belasan tahun demi memberikan kesan bahwa mereka sudah pantas disebut sebagai orang dewasa. Akan tetapi, mereka menyadari bahwa hal itu tidak cukup didukung oleh pakaian saja namun perilaku justru menjadi hal yang paling menonjol untuk membantu mereka terlihat seperti orang dewasa. Oleh karena itu, mereka mulai mengikuti perilaku yang biasanya dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minum-minuman keras, mengonsumsi narkoba, dan melakukan perbuatan seks. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang mereka inginkan.

2.2.3.3 Permasalahan yang dihadapi remaja.

Mustaqim (2001) menjelaskan rentangan daerah bermasalah dapat digambarkan dalam tinjauan pembagian masalah menurut intensitasnya seperti diuraikan lebih lanjut:

1. Taraf wajar

- 1) Perasaan dan pikiran mengenai fisik. Remaja memiliki bentuk badan yang diidam-idamkan dan dipikirkan untuk dicapai. Diidamkannya bentuk badan atau wajah bintang film dalam poster-poster atau majalah, yang dibandingkan dengan keadaan dirinya.
- 2) Sikap dan perasaan mengenai kemampuannya. Remaja ingin berhasil dalam mengerjakan sesuatu, sementara di rumah dan di sekolah anak remaja tersebut seringkali menghadapi kegagalan dalam berbagai hal.
- 3) Sikap pandangan diri terhadap nilai-nilai. Akibat perkembangan kemampuan pikir, remaja memikirkan tentang nilai-nilai: yang benar dan salah, yang baik dan buruk, yang patut dan tidak patut. Pertentangan antara nilai ideal dengan pelaksanaan, menimbulkan soal yang sering mereka pikirkan.

2. Taraf menengah

Sebab-sebabnya adalah: dirinya sendiri yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perkembangannya serta tidak dapat menerima apa yang dicapai, ada tekanan-tekanan lingkungan (misalnya dari orang tua, teman sebaya dan masyarakat yang lebih luas), dirinya tidak dapat mengadakan penyesuaian terhadap tekanan-tekanan yang ada.

2.3 Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

2.4.2. H_a : Remaja yang diberikan pelatihan bersyukur akan memiliki *quality of life* yang berbeda dengan remaja yang tidak diberikan pelatihan bersyukur

2.4.3. H_0 : Remaja yang diberikan pelatihan bersyukur akan memiliki *quality of life* yang tidak berbeda dari pada subjek yang tidak diberikan pelatihan bersyukur