

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada masa-masa akhir perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan, baik yang berkaitan dengan akademik, mental, maupun sosial. Proses menuju kelulusan seringkali disertai dengan kecemasan tentang masa depan, tuntutan untuk segera menemukan pekerjaan, serta harapan untuk mencapai kesuksesan sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh lingkungan sekitarnya. Masa perkuliahan tidak hanya bertujuan untuk mencapai pengembangan akademik mahasiswa tetapi juga pengembangan individu dalam segala aspek karena mahasiswa sedang dalam perjalanan menuju kedewasaan awal (Ceyhan & Ceyhan, 2011).

Mahasiswa tingkat akhir umumnya berusia antara 20 hingga 25 tahun. Rentang usia ini sesuai dengan konsep *emerging adulthood*, yang mencakup individu berusia 18 hingga 25 tahun, di mana mereka mengalami berbagai tantangan dan perkembangan psikologis yang signifikan (Arnett, 2000). Tugas perkembangan akan dialami oleh semua orang, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Kehidupan kampus yang bertepatan dengan masa dewasa awal mencakup beberapa situasi yang mengkhawatirkan namun juga memberikan kesempatan kepada individu untuk mengembangkan diri secara keseluruhan, menunjukkan perkembangan kepribadian yang sehat, dan mempersiapkan diri menuju masa dewasa (Ceyhan & Ceyhan, 2011). Oleh karena itu, sangat penting bahwa selama masa dewasa awal, periode transisi menuju dewasa, individu harus menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mengembangkan identitasnya sendiri, dan membangun hubungan dekat dengan orang lain. Untuk tujuan ini, para mahasiswa harus mampu mengembangkan diri dan menerima kepribadiannya sendiri karena penerimaan diri hanya mungkin terjadi ketika individu mengenal dirinya sendiri, mengenali

sisi positif dan negatifnya, serta menghargai dirinya sendiri. Hurlock (dalam Putri, 2018) membagi tugas perkembangan dewasa awal di antaranya mendapatkan pekerjaan, memilih teman, belajar hidup bersama suami istri dan membentuk keluarga, membesarkan anak-anak, menjalankan kehidupan rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dengan anggota kelompok sosial.

Setiap orang memiliki tugas perkembangan pada tahap tertentu dalam hidupnya, termasuk orang dewasa awal. Tugas perkembangan tersebut akan semakin sulit seiring dengan tahap perkembangan individu tersebut, oleh karena itu semua orang harus dapat menyelesaikannya dengan cepat (Ridha, 2012). Karena kehidupan perkuliahan mencakup masalah-masalah tertentu, mahasiswa harus mampu menangani situasi yang menimbulkan stres ini secara efektif. Hal ini mengharuskan mahasiswa untuk merasa kuat menghadapi situasi yang penuh tekanan dan mengembangkan keterampilan yang efektif untuk mengatasi stres. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan mental dan menangani situasi yang penuh tekanan secara efektif, mereka harus kuat atau memiliki tingkat daya cipta yang tinggi. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan akan membawa dan menimbulkan kebahagiaan serta mengarahkan kesuksesan dalam menyelesaikan tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya, kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan akan menyebabkan ketidakbahagiaan dan mengganggu tugas perkembangan berikutnya. Untuk mencegah masalah dan menikmati kehidupan yang akan datang, sangat penting bagi dewasa awal untuk menyelesaikan tugas pertumbuhan mereka.

Namun, beberapa orang dewasa awal tidak dapat memenuhi tanggung jawab perkembangan mereka, sehingga dapat berdampak pada penerimaan diri. Oleh karena itu, pada masa dewasa awal, yaitu masa peralihan menuju masa dewasa, sangatlah penting bagi individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mengembangkan jati dirinya, dan menjalin hubungan yang erat dengan orang lain. Untuk itu, generasi muda harus memiliki kemampuan untuk

berkembang dan menerima kepribadiannya sendiri. Ini karena penerimaan diri hanya mungkin terjadi setelah seseorang belajar tentang dirinya sendiri, memahami sisi positif dan negatifnya, dan menghargai dirinya sendiri. Periode ini dianggap sangat penting dalam kehidupan seseorang, dan setiap orang harus menerima diri mereka sendiri agar mereka dapat mencapai potensi terbaik mereka. (Arham & Ahmad, 2017).

Penerimaan diri mahasiswa merupakan konsep penting dalam mengatasi stresor lingkungan dan perkembangan serta dalam pengembangan kepribadian yang sehat. Penerimaan diri adalah ketika seseorang memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri (Keyes, 1995). Terkhusus bagi mahasiswa tingkat akhir untuk menerima diri mereka sendiri, terutama selama proses aktualisasi diri, karena ini memungkinkan mereka untuk mengetahui apa yang telah mereka alami dan belajar dari pengalaman mereka sendiri (Arham & Ahmad, 2017). Penerimaan diri atau *self-acceptance*, adalah konsep psikologis yang merujuk pada sikap seseorang yang menerima dirinya apa adanya, termasuk kelebihan, kekurangan, kekuatan, kelemahan, serta semua pengalaman hidup yang membentuk dirinya. Penerimaan diri melibatkan kesadaran penuh tentang siapa diri kita sebenarnya tanpa berusaha menipu diri sendiri atau mengabaikan aspek-aspek tertentu dari diri kita. Ini berhubungan erat dengan konsep harga diri (*self-esteem*).

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri, termasuk kekurangan dan kelebihan, dan menerima seluruh pengalaman hidupnya, baik yang positif maupun negatif. Kemampuan seseorang untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri sangat berpengaruh terhadap penerimaan dirinya sendiri. Seseorang tidak akan merasa rendah diri jika dia sudah merasa puas terhadap dirinya sendiri. Hurlock mengatakan penerimaan diri adalah tingkat kesadaran seseorang tentang sifat kepribadiannya dan keinginan untuk hidup dalam kondisi tersebut. Penerimaan diri pada dasarnya adalah suatu keadaan di mana seseorang merasa puas dengan kualitas dan bakat mereka sendiri, serta mengakui keterbatasan mereka.

Penerimaan diri juga merupakan kesadaran bahwa seseorang telah menjalani proses untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang dirinya sendiri sehingga mereka dapat menerima dirinya secara utuh dan bahagia (Arham & Ahmad, 2017). Sedangkan menurut Sheerer, penerimaan diri adalah cara menilai diri secara objektif, menerima semua yang ada pada dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangan, memiliki keinginan untuk berkembang, dan menjalani hidup dengan sebaik mungkin. Menerima diri adalah ketika seseorang percaya bahwa mereka memiliki kemampuan dan karakter yang unik sehingga mereka tidak perlu dibandingkan dengan orang lain. Mereka juga tidak berpikir bahwa mereka aneh atau berbeda. Mereka juga takut dikucilkan, yang menyebabkan mereka merubah perilakunya untuk disukai orang lain. Mereka juga dapat menerima kritik dan saran secara objektif tentang apa yang mereka lakukan (Tambunan & Prasetya, 2022).

Penerimaan diri merupakan salah satu dilema yang dihadapi oleh mahasiswa dan sangat penting bagi mereka karena dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Seorang mahasiswa yang sangat menerima dirinya mungkin mengalami masalah ketika orang lain menganggapnya tidak diterima, yang membuatnya terus berusaha untuk memperbaiki kekurangan dirinya (Astiza et al., 2022). Ketidakpastian juga dapat membuat mahasiswa takut pada apa yang akan terjadi di masa depan. Karena itu, mahasiswa semester akhir harus mempersiapkan diri mereka untuk menghadapi masa depan, termasuk pekerjaan dan hal-hal lainnya, mereka juga harus khawatir tentang seperti apa masa depan mereka. Faktor-faktor dari luar, seperti tekanan sosial, ekspektasi keluarga, atau tuntutan pekerjaan, juga dapat menyebabkan kecemasan (Fa'diah, 2024).

Berdasarkan survey lapangan, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa dari Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati. Sesuai data yang peneliti dapatkan, bahwa persyaratan lulus yang ada di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir membutuhkan proses yang cukup banyak dan berbeda dari jurusan lain yang

ada di Fakultas Ushuluddin, salah satunya yaitu menyelesaikan hafalan tahfidz sebanyak tiga juz, yang mana hal tersebut menjadi suatu kesulitan bagi mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir untuk lulus.

Fenomena penerimaan diri ini pun terlihat pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dimana persoalan-persoalan yang terjadi berasal dari diri mereka sendiri dan lingkungan. Beberapa masalah yang pernah mereka alami di antaranya merasa tertekan, tidak percaya diri, tidak bertanggung jawab atas perilakunya, tidak menerima kritik, antipati pada diri sendiri, insecure, respon yang buruk terhadap penolakan, memiliki kecenderungan untuk menarik diri, dan tidak berani berbicara di depan umum. Masalah ini dapat mengakibatkan mereka mulai kehilangan keinginan untuk belajar, kehilangan semangat, dan seringkali merasa frustrasi atau agresif, serta berperilaku tidak simpatik dengan teman, orangtua, dan orang lain di sekitarnya.

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri, termasuk kekurangan dan kelebihan, dan menerima seluruh pengalaman hidupnya, baik yang positif maupun negatif. Kemampuan seseorang untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri sangat berpengaruh terhadap penerimaan dirinya sendiri. Seseorang yang mampu menerima dirinya dengan sepenuh hati mengakui segala aspek keunggulan dan kelemahan yang dimilikinya, serta merasa bersyukur terhadap kondisinya saat ini. Rasa terima kasih ini dapat disebut sebagai manifestasi dari rasa syukur (Sari et al., 2024).

Rasa syukur sendiri dapat diartikan sebagai kondisi dimana seseorang mempengaruhi nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada perbuatan baik yang dilakukan. McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mendefinisikan rasa syukur sebagai sebuah trait yang memiliki kecenderungan untuk merespon sesuatu dengan rasa syukur dan menghasilkan pengalaman positif baginya. Bersyukur berarti berterima kasih kepada Allah SWT atas apa yang diberikan kepada kita dan menerima apa yang kita capai. Dengan

bersyukur, orang dapat menerima dirinya dengan baik dan menghindari keinginan dan obsesi terhadap hal-hal lahiriah. Orang yang bersyukur percaya bahwa apa pun yang diberikan Allah SWT kepadanya adalah yang terbaik baginya, jadi mereka bahagia dalam segala hal. Rasa syukur adalah bagian dari berbagai aspek penerimaan diri, orang yang belajar untuk bersyukur secara konsisten adalah orang yang dapat menerima keadaan dirinya (Erniawati, 2022).

Menurut Al-Ghazali, kata syukur dapat tersusun dari 3 makna yakni ilmu, hal (jiwa) dan amal (perilaku). Ilmu merupakan pondasi awal munculnya rasa syukur yang menimbulkan keadaan lalu keadaan lah yang dapat memunculkan amal perbuatan baik atau buruk. Cara seseorang dapat memiliki rasa syukur yang utama dengan ilmu, yaitu mengerti apa itu nikmat dengan mengenal pemberi nikmat. Kedua, mengenai hal (jiwa), maksud dari hal disini adalah merasa senang atas apa yang terjadikarena pemberian itu. Ketiga, perilaku (amal) yaitu melakukan apa yang menjadi keinginan orang yang telah memberikan nikmat dan yang dicintai (Erniawati, 2022).

Berdasarkan survey lapangan soal-soal yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir menunjukkan fenomena rasa syukur yang rendah. Beberapa masalah yang mereka alami di antaranya sering mengeluh, ketidakpuasan terhadap hidup, sulit menghargai hal-hal kecil, serta kurangnya ketertarikan dalam membantu oranglain. Kurangnya rasa syukur pada seseornag dapat menimbulkan ketidakstabilan dalam dirinya dan mengganggu perkembangan dirinya dengan lingkungannya, karena rasa syukur juga berpengaruh pada penerimaan diri terhadap kondisinya (Erniawati, 2022). Sedangkan orang yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi memiliki rasa syukur yang tinggi karena kecenderungan mereka untuk merasa lebih puas dan yakin daripada orang yang kurang bersyukur (McCullough et al., 2002). Selain itu, bersyukur juga dapat membantu seseorang menilai kehidupannya dengan baik.

Salah satu hubungan antara syukur dengan berbagai aspek dan komponen penerimaan diri adalah bahwa seseorang yang menanamkan pemikiran untuk terus bersyukur adalah orang yang dapat menerima kondisi dirinya. Seseorang yang memiliki tingkat syukur yang tinggi akan merasa lebih puas dan percaya diri dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat depresi dan kecemasan lebih cenderung kurang memiliki rasa syukur (Dienillah & Chotidjah, 2021).

Berdasarkan kondisi empiris yang ditemui di Fakultas Ushuluddin khususnya pada mahasiswa akhir pada jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), terdapat mahasiswa akhir jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang menampilkan penerimaan diri yang rendah. Penurunan penerimaan diri pada mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir bisa dicapai apabila mahasiswa akhir jurusan IAT memiliki syukur yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran secara pasti mengenai peran syukur terhadap penerimaan diri mahasiswa tingkat akhir jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran syukur pada mahasiswa tingkat akhir Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir?
2. Bagaimana gambaran penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir?
3. Seberapa besar peran syukur dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian diatas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran syukur pada mahasiswa tingkat akhir Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran penerimaan diri pada oleh mahasiswa tingkat akhir Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar peran syukur dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penulis mengharapkan beberapa manfaat dari hasil penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, terutama mengenai akhlak dan psikologis manusia yang berkaitan dengan penerimaan diri dan syukur pada mahasiswa tingkat akhir sebagai upaya untuk meningkatkan rasa syukur mahasiswa tingkat akhir tasawuf dan psikoterapi.
 - b. Sebagai bahan untuk mendorong dilakukannya penelitian-penelitian lain atau serupa yang lebih luas dan mendalam sehingga memperkaya kajian ilmu Tasawuf dan Psikoterapi mengenai masalah sejenis yang berhubungan dengan syukur dan penerimaan diri baik di mahasiswa akhir sejenis maupun tidak sejenis.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi mahasiswa: Dengan adanya penelitian ini, mahasiswa tingkat akhir dapat terbantu dalam pemecahan masalah yang dihadapinya,

yaitu dalam mengupayakan penerimaan diri yang disertai dengan syukur.

- b. Bagi jurusan: Diharapkan temuan dari riset ini dapat menjadi acuan untuk dibuatkannya program yang dapat menunjang penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
- c. Bagi peneliti selanjutnya: Dengan adanya penelitian ini, dapat menjadi khazanah literasi dalam pengembangan penelitian yang lebih eksploratif lainnya terkhusus pada topik syukur dan penerimaan diri mahasiswa tingkat akhir.

E. Kerangka Berpikir

Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* menyatakan bahwa bersyukur diartikan sebagai memanfaatkan segala nikmat Allah SWT atas segala sesuatu yang disukai oleh Allah SWT. Syukur adalah ungkapan rasa terima kasih terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Syukur tidak hanya terbatas pada kata-kata, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan dan perilaku yang mencerminkan pengakuan atas nikmat tersebut. Syukur adalah kewajiban bagi setiap individu yang menerima karunia dari Allah SWT (Imam Al-Ghazali, 2009). Imam Al-Ghazali menekankan bahwa syukur yang hakiki adalah ketika seseorang merasa bahagia karena hubungan dengan Sang Pemberi nikmat, bukan hanya karena nikmat itu sendiri.

Selain itu dijelaskan pula bahwa bersyukur itu sendiri terdiri dari tiga perkara; *Pertama*, ilmu yaitu semua pengetahuan dan perspektif yang berhubungan dengan nikmat dan sang pemberi nikmat serta selalu meyakini bahwasannya setiap nikmat yang di dapatkan dari orang lain itu merupakan prantara sesungguhnya pemberi nikmat sebenarnya ia lah Allah SWT oleh karena itu kita harus selalu bersyukur dengan mengucapkan pujian kepada Allah atas nikmat yang diberikan. *Kedua*, hati diartikan sebagai perbuatan menyembunyikan rasa senang dari orang lain agar tidak dianggap sombong.

Bersyukur dengan hati berarti mengetahui dan mengakui dalam hati bahwa semua kenikmatan yang diberikan kepada manusia berasal dari Allah SWT tanpa biaya apapun. *Ketiga*, bersyukur dengan lisan diartikan sebagai perbuatan memuji Allah SWT dengan lisan melalui dzikir. Karena semua orang membutuhkan kenikmatan Tuhan, berikan pujian dengan cinta dan mengakui anugrah yang telah diberikan Allah SWT. Memuji bahwa Allah SWT yang memberinya nikmat, mensyukuri apa yang telah diberikan, dan banyak mengingatnya melalui dzikir karena dzikir adalah dasar syukur. Jadi, jika kita tidak mengingat Allah SWT, maka kita tidak mensyukurinya. *Keempat*, bersyukur dengan perbuatan nyata artinya memanfaatkan segala nikmat Allah SWT untuk menaati segala perintah dan menjauhi segala larangan. Oleh karena itu, seluruh anggota tubuh manusia perlu dimanfaatkan untuk meraih ridho Allah SWT melalui shalat. Karena setiap anggota badan memiliki peran dan fungsi untuk digunakan untuk beribadah kepada Allah SWT. Kemudian, menjauhi larangan dan selalu melaksanakan perintah. Seperti bersyukur dengan anggota badan melalui tindakan, juga disyariatkan untuk bersujud untuk menunjukkan rasa syukur atas kenikmatan yang diberikan Allah SWT. Ini dilakukan dengan bersujud dengan meletakkan salah satu anggota tubuh berupa wajah di atas tanah dan berdzikir kepada Allah SWT dalam berbagai cara, seperti membaca tasbih, istighfar, dan sebagainya. (Rayhanil et al., 2024).

Al-Ghazali (2009) menekankan bahwa syukur adalah salah satu jalan utama menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Dengan bersyukur, seorang hamba juga dapat menghindari sikap kufur (ingkar nikmat), yang dapat menyebabkan kerugian di dunia dan akhirat. Seseorang yang selalu bersyukur akan dilipatgandakan nikmatnya oleh Allah SWT, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

وَأَذِّنْ لِلَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّهُمْ أَجْرُهُمْ وَهَلْ يَنْظُرُونَ
وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ أُنْمَالٌ خَالِفَةٌ تَلْحَاقُكَ
وَأَذِّنْ لِلَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّهُمْ أَجْرُهُمْ وَهَلْ يَنْظُرُونَ
وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ أُنْمَالٌ خَالِفَةٌ تَلْحَاقُكَ

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika

kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat" (QS Ibrahim, 14: 7).

Dalam penelitiannya Emmons dan McCullough (2003) mendefinisikan rasa syukur sebagai perasaan positif yang muncul ketika seseorang merasakan kebaikan atau bantuan dari orang lain, mereka juga menyebutkan bahwa orang yang bersyukur memiliki kendali lebih besar atas lingkungan mereka, lebih mampu berkembang secara pribadi, lebih mampu menerima diri mereka sendiri, dan memiliki jiwa yang tenang saat menghadapi tantangan. Orang-orang yang bersyukur juga selalu percaya diri di masa depan meskipun mereka menyadari bahwa mereka memiliki banyak kekurangan.

Faktor-faktor syukur menurut menurut McCullough et al. (2004) antarlain: *positive affective trait and well-being*, yaitu individu yang merasa mendapat bantuan dari oranglain merasa dikuatkan, dipercaya dan dihargai, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan meras adanya dukungan sosial terhadap dirinya; *prosocial trait*, yaitu bersyukur disadari sebagai suatu afek prososial karena itu adalah respon terhadap orang lain yang membantu kesejahteraan seseorang dan pada gilirannya memotivasi terus munculnya perilaku itu sendiri; *spiritual trait*, yaitu orang yang berterima kasih menyadari adanya kekuatan lain yang lebih tinggi dari manusia yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara umum.

Syukur mengacu pada berbagai aspek dan unsur penerimaan diri, seseorang yang selalu bersyukur dapat menerima keadaan dirinya, baik kekurangan maupun kelebihan. Jika seseorang tidak mensyukuri apa yang dimilikinya, maka ia dan orang-orang disekitarnya akan berubah karena kurangnya rasa syukur terhadap seseorang menyebabkan ketidakstabilan dan juga mempengaruhi penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, sehingga dapat menghambat pertumbuhan. Orang yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik selalu merasa rendah diri dan memandang dirinya pesimis karena tidak memenuhi standar situasi tertentu.

Ryff (dalam Widiastuti & Jainuddin, 2019) mendefinisikan penerimaan diri yaitu ketika seseorang memiliki penilaian diri yang positif terhadap dirinya sendiri, menerima dan mengakui semua potensi dan kekurangan dirinya, tanpa merasa malu atau bersalah atas sifat naturalnya. Salah satu aspek yang paling penting pada seseorang adalah penerimaan diri, ini akan membantu seseorang untuk berfungsi secara optimal sehingga mereka dapat mengoptimalkan segala kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Penerimaan diri menurut Wulandari (dalam Aisah, 2022) didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat memahami setiap aspek kehidupan yang baik dan buruk, menetapkan nilai kehidupan sendiri dan melaksanakannya dengan tekun sebagai panduan untuk melalui setiap fase perjalanan kehidupan, dan juga memiliki perspektif positif tentang dirinya sendiri.

Adapun pendapat dari tokoh lain yaitu Hurlock (1990) juga mengatakan bahwa seseorang yang dapat mengidentifikasi kondisi dalam dirinya, mampu menerima kekurangan yang dimilikinya, dan mampu mengembangkan kelebihan yang dimilikinya tanpa melebih-lebihkannya, dianggap dapat menerima dirinya. Orang tersebut akan mendapatkan nilai khusus karena kemampuannya untuk menghargai dirinya sendiri. Hurlock juga menyatakan bahwa seseorang yang menerima dirinya akan lebih dihargai oleh orang lain dan dapat membuat orang lain menyukai pribadi orang yang menerima dirinya. Seseorang yang menerima dirinya juga akan terdorong untuk melakukan hal baik untuk dirinya sendiri dan tahu bagaimana memperlakukan orang lain juga. Menerima diri juga mendatangkan kebahagiaan karena orang yang menerima diri tidak akan merasa kekurangan dan membandingkan kelemahan dan kelebihan mereka. Mereka juga dapat menyeimbangkan harapan dan kemajuan mereka (Hurlock, 1990).

Hurlock (dalam Ardilla & Herdiana, 2013) mengemukakan faktor-faktor yang berperan dalam proses penerimaan diri tersebut, yaitu: Pemahaman tentang diri sendiri, Harapan realistis, Tidak adanya hambatan di lingkungan, Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, Tidak adanya gangguan

emosional yang berat, Pengaruh keberhasilan yang dialami, Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, Adanya perspektif diri yang luas, Pola asuh di masa kecil yang baik, Konsep diri yang stabil.

Secara umum, Sheerer mengatakan bahwa seseorang yang mampu menerima dirinya sendiri dapat menumbuhkan rasa nilai dan kasih sayang terhadap dirinya sendiri, memahami aspek negatif dirinya, dan menemukan kebahagiaan dalam hidup mereka dengan cara mereka sekarang (dalam Sari et al., 2024). Menurut Sheerer indikator-indikator seseorang yang bersifat self accepting merupakan individu yang sadar akan kelemahan dan kelebihan yang dimiliki setiap individu, mampu menghadapi persoalan atau keadaan yang dihadapinya, bertanggung jawab dan menerima konsekuensi, mengarungi kehidupan sesuai dengan prinsip-prinsip yang telah ditetapkan sendiri, perasaan sederajat dengan orang lain, mampu berinteraksi dengan konteks sekitarnya tanpa mengalami rasa malu dengan lingkungan sosialnya, individu tidak menyalahkan dirinya sendiri atas keterbatasannya dan menolak mengakui keunggulannya, mampu mengekspresikan dirinya, perasaan dan keinginannya dengan baik.

Aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer yang telah dimodifikasi oleh Berger adalah sebagai berikut (Berger, 1952): Pertama berpegang pada nilai internalnya untuk berperilaku yaitu penilaian dan standar individu terhadap dirinya, bukan merupakan hasil dari pandangan orang lain melainkan dari dirinya sendiri sebagai penentu perilaku. Kedua Percaya pada kemampuan dirinya untuk menghadapi hidup, yaitu individu yang menerima dirinya akan merasa yakin bahwa ia mampu menjalani kehidupannya dengan baik. Ketiga menerima konsekuensi dari perilakunya, setiap melakukan sesuatu, individu harus siap bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya dan siap menerima akibat yang akan ditimbulkan. Keempat menerima pujian atau kritik secara objektif, yaitu ketika individu hidup bersosial, maka ia harus seobjektif mungkin dalam menerima pujian atau kritikan dari orang lain. Kelima tidak menyangkal diri, yaitu individu yang menerima dirinya berarti ia akan

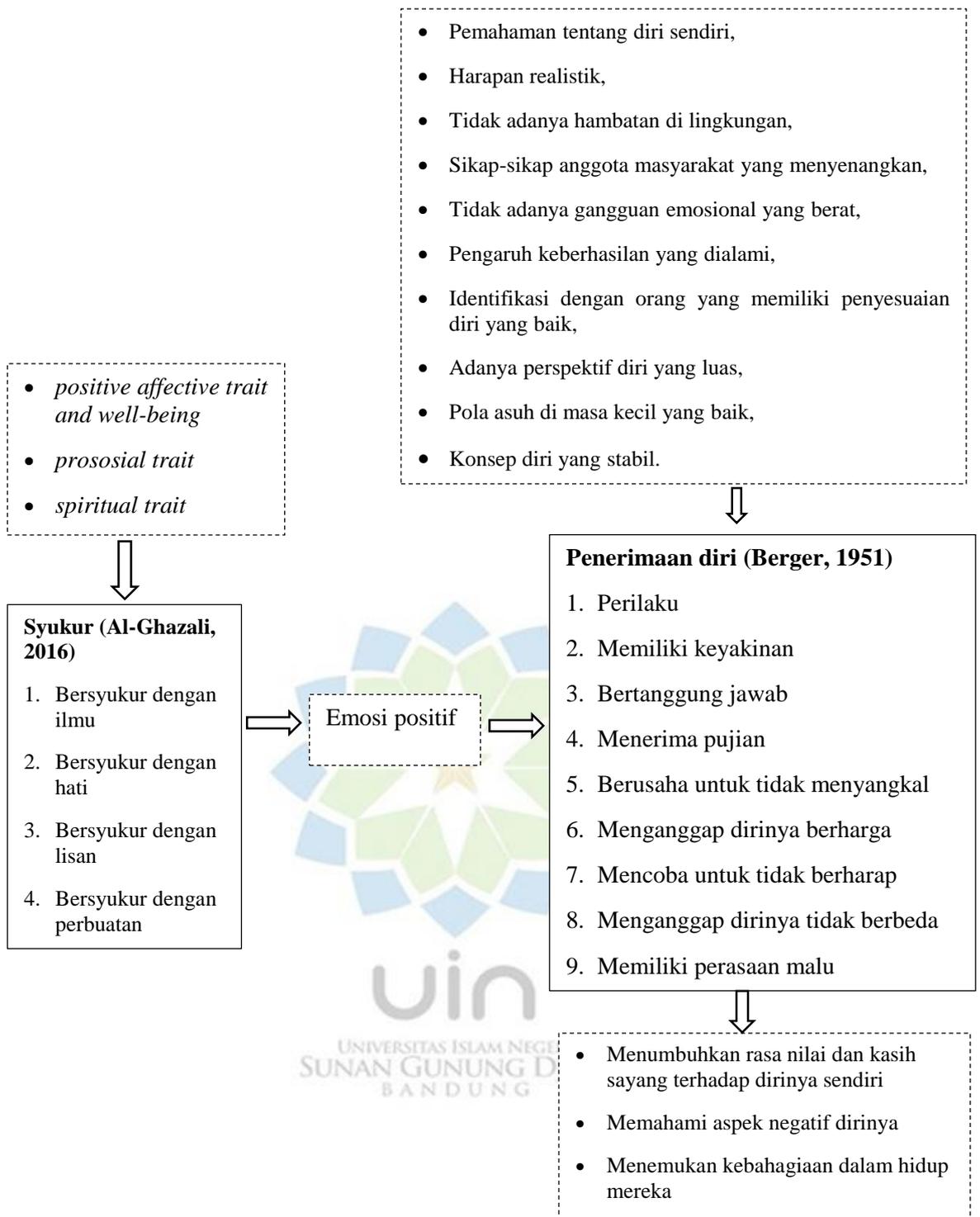
menerima apapun yang ada pada dirinya tanpa terkecuali. Keenam Menganggap sejajar dengan orang lain, yaitu individu yang menerima dirinya, akan menganggap bahwa dirinya berharga dan setara dengan orang lain. Ketujuh tidak mengharapkan penolakan dari oranglain, yaitu setiap individu selalu menginginkan dirinya diterima baik oleh orang lain bagaimana pun kondisinya. Kedelapan tidak menganggap dirinya berbeda, yaitu individu yang menerima dirinya tidak menganggap bahwa dirinya lebih "aneh" dari orang lain. Ia akan meganggap bahwa ia sama dengan orang lain. Kesembilan tidak malu atau tidak rendah diri, yaitu ketika berkumpul dengan orang lain, individu tidak merasa malu dan canggung atas kondisi dirinya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur berhubungan positif dengan penerimaan diri. Rasa syukur dapat meningkatkan perasaan positif terhadap diri sendiri dan kehidupan, yang pada gilirannya meningkatkan penerimaan diri. Emmons menyatakan bahwa kebersyukuran diperlukan untuk memperoleh kondisi penerimaan diri individu yang baik, karena kebersyukuran memiliki hubungan yang kuat dengan pembentukan emosi positif pada individu. Emosi positif dianggap dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk penerimaan diri, secara langsung atau tidak langsung (dalam Astuti & Prastisti, 2023). Menurut Emmons, orang yang bersyukur memiliki kesejahteraan psikologis, memperoleh, perasaan cinta dan kasih sayang, dan menunjukkan perhatian terhadap lingkungan sekitar, yaitu memperhatikan lingkungan sosial mereka dan mendapatkan timbal balik yang positif (Widiastuti & Jainuddin, 2019).

Santrock (dalam Mardelina & Muhson, 2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang menyelesaikan S1 termasuk dalam proses perkembangan dari remaja akhir hingga dewasa awal. Pada titik ini, orang mulai belajar untuk menjadi lebih mandiri, belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri, dan berusaha untuk menentukan siapa mereka sebenarnya. Di tengah-tengah rangkaian proses tersebut, seseorang berusaha untuk merangkul kondisi dirinya dengan mengakui berbagai keunggulan dan keistimewaan yang dimilikinya.

Pada mahasiswa tingkat akhir, rasa syukur dapat membantu mereka mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang sering kali terkait dengan masa depan. Dengan merasakan rasa syukur terhadap proses belajar, pencapaian yang telah diraih, serta dukungan yang diterima, mereka lebih mudah menerima diri mereka secara utuh, termasuk ketakutan atau kegagalan yang mungkin muncul selama masa transisi ini. penerimaan diri yang didukung oleh rasa syukur dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Mahasiswa yang memiliki sikap syukur lebih cenderung merasa puas dengan pencapaian mereka meskipun menghadapi tantangan, dan lebih mampu menerima diri mereka tanpa rasa penyesalan atau terlalu keras pada diri sendiri.



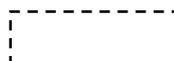


Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

Keterangan:



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang ditulis dalam bentuk kalimat pertanyaan. Sementara itu, jawaban yang diberikan tidak didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data, tetapi didasarkan pada teori yang relevan. Oleh karena itu, hipotesis juga dapat dianggap sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian daripada jawaban empirik. Penelitian dengan hipotesis adalah pendekatan kuantitatif (Sugiyono, 2019).

Seperti yang disebutkan sebelumnya, hipotesis berfungsi sebagai solusi temporer untuk rumusan masalah. Hipotesis yang akan diuji disebut hipotesis kerja. Hipotesis nol (nihil) adalah lawan dari hipotesis kerja, yang didasarkan pada teori yang dianggap dapat diandalkan. Namun, hipotesis nol diciptakan karena teori yang digunakan masih diragukan keandalannya. Hipotesis kerja (H_a) mengatakan bahwa ada hubungan antara variabel X (variabel independen) dan variabel Y (variabel dependen), dan hipotesis nol (H_0) mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel X dan Y.

Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu:

1. H_0 : Syukur tidak memiliki hubungan positif terhadap penerimaan diri.
2. H_a : Syukur berhubungan positif terhadap penerimaan diri.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Machrozah Eka dan Jainuddin. 2019, Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School, *Indonesia Psychological Research*. Penelitian ini bertujuan membahas mengenai hubungan antara penerimaan diri dan kebersyukuran siswa. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara penerimaan diri (self-acceptance) dengan kebersyukuran (gratitude) pada siswa MA Bilingual. Penelitian sekarang dan hasil penelitian

terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas hubungan penerimaan diri dengan syukur. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas penerimaan diri dengan kebersyukuran siswa MA Bilingual Boarding School yang dimana subjek yang ditujunya adalah remaja, sedangkan penelitian sekarang membahas hubungan syukur dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang dimana subjek yang ditujunya yaitu dewasa awal.

2. Zulmi Wahyuningsih, Mujidin, dan Yuzarion. 2021, Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Pada Santri Pondok Pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga terhadap penerimaan diri pada santri pondok pesantren. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dan penerimaan diri pada santri pondok pesantren, semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi juga penerimaan diri pada santri pondok pesantren. Penelitian ini merekomendasikan agar peneliti selanjutnya diharapkan agar mampu mengembangkan analisis hasil penelitian menggunakan metode penelitian yang lain selain regresi. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas tentang penerimaan diri. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas penerimaan diri dengan dukungan sosial, sedangkan peneliti sekarang membahas hubungan syukur dengan penerimaan diri.