

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Ditinjau dari tahap perkembangannya, mahasiswa sedang berada di masa peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal (Hurlock 1980:246). Pergantian tahapan perkembangan manusia, seperti transisi dari masa kanak-kanak ke remaja dan dari remaja ke dewasa, ditandai dengan munculnya tanggung jawab baru yang signifikan. Pada masa remaja, individu mengalami perubahan biologis dan psikologis yang mendalam, terutama pubertas, yang memicu adaptasi terhadap peran dan ekspektasi sosial yang berbeda. Demikian pula, fase transisi dari remaja ke dewasa melibatkan restrukturisasi kognitif dan emosional, yang menuntut individu untuk mengambil tanggung jawab yang lebih besar dalam berbagai aspek kehidupan.

Menurut Blos dalam (Wicaksono dan Susilawati 2016:197) pada masa ini, mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai perubahan seperti minat yang lebih spesifik, keinginan berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain, terbentuknya identitas diri yang jelas, serta berkembangnya kemampuan untuk berinteraksi secara sehat dengan orang lain. Tahap ini menjadi tahap yang sangat sulit, sebab pada tahap ini mereka dituntut untuk menyesuaikan diri secara mandiri (Hurlock 1980:246).

Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, kebutuhan emosional dan psikologis setiap individu juga semakin kompleks, apabila kebutuhan tersebut terpenuhi maka individu akan mampu menunjukkan perilaku positif dalam hidup. Kebutuhan ini meliputi kesempatan untuk mengembangkan potensi diri, merasakan kasih sayang, mendapatkan motivasi, merasa dihargai, diterima dalam lingkungan sosial, memiliki kebebasan untuk memilih, berinteraksi dengan orang lain, meraih prestasi, mendapatkan bimbingan, serta memiliki landasan nilai-nilai agama.

Menurut (Nur 2014:2) mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan mempersiapkan diri untuk menjalani peran-peran orang dewasa. Sebagaimana peran mahasiswa mereka dituntut untuk mampu menyelesaikan studinya, menentukan karir sesuai dengan kemampuan dan

minatya serta mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya (Paudi, Purnamasari, dan Sari 2022:45). Namun, realitanya hanya sedikit dari mereka yang mampu untuk memenuhi peran-peran mahasiswa tersebut.

Berdasarkan data riset *The Pure Life Team* (Team 2024) menunjukkan bahwa 28% mahasiswa gagal di perguruan tinggi karena mereka tidak mampu memenuhi standar akademis. Sebagian besar mahasiswa tidak siap menghadapi tuntutan akademis dan keterampilan berorganisasi di tingkat perguruan tinggi. Sedangkan 3% lainnya gagal karena masalah mental, emosional, dan psikologis, hal ini disebabkan karena banyak mahasiswa yang berjuang melawan tantangan kesehatan mental, seperti kecemasan dan motivasi, dan hal tersebut mempengaruhi mereka untuk bertahan di lingkungan kampus tanpa adanya dukungan yang tepat.

Manusia secara umum adalah makhluk yang ingin menampilkan dirinya sebagai pribadi yang baik. Menurut (Gani, Arrosi, dan Saifuddin 2023:170) untuk mencapai kualitas diri yang baik yakni dapat dilakukan dengan mengenali dan mengoptimalkan potensi diri yang dimiliki. Hal tersebut selaras dengan (Annajih, Sa'idah, dan Taufik 2023:44) individu yang berkeinginan untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya adalah individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya.

Dewasa ini, fenomena mahasiswa dalam satu kelompok yang sama dapat menunjukkan tingkat aktualisasi diri yang bervariasi. Fenomena tersebut selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dalam wawancara tersebut ada sebagian mahasiswa sulit menerima diri dan hanya fokus pada kekurangan diri, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, jarang berinteraksi dengan teman seangkatannya, mereka juga tidak percaya diri dengan jurusannya, tidak memiliki minat atau hobi tertentu, sehingga membuat beberapa dari mereka kebingungan untuk menentukan tujuan hidup kedepannya. Ada sebagian mahasiswa juga yang mengungkapkan bahwa mereka aktif dalam organisasi, tetapi merasa bosan dan kurang puas dengan pencapaiannya, mereka mulai belajar tentang hal-hal baru dalam hidup, seperti menerima diri, meskipun terkadang masih terfokus pada kekurangannya. Sedangkan sebagian mahasiswa yang lain, mereka sudah mampu menerima diri

sendiri secara utuh, banyak mengikuti organisasi baik di dalam maupun di luar kampus, tidak kesulitan untuk beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan dan orang baru, memiliki keinginan kuat untuk mencapai tujuannya, dan suka mencoba hal-hal baru. Hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa meskipun berada dalam lingkungan dan status yang sama sebagai mahasiswa, mereka memiliki aktualisasi diri yang beragam.

Aktualisasi diri setiap individu bisa bervariasi, ada yang rendah, sedang, dan tinggi, hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi tingkat aktualisasi diri seseorang. Menurut (Azzahra, Amin, dan Asfari 2019:86) terdapat enam faktor yang dapat mendorong seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya, yaitu: motivasi, kegagalan, *mindset*, keberanian, hubungan sosial, dan penerimaan diri. Aktualisasi diri merupakan dorongan alamiah seorang individu untuk mengembangkan kemampuannya secara maksimal. Aktualisasi diri adalah proses dinamis yang tidak pernah berhenti, di mana individu terus belajar dan tumbuh sepanjang hidupnya. Sebagai mahasiswa kebutuhan untuk tumbuh dan mengembangkan segala potensi serta kemampuan yang ada dalam dirinya sangat diperlukan. Menurut Maslow aktualisasi diri merupakan individu yang mampu menerima diri sendiri dan telah berdamai dengan dirinya serta melakukan apa yang bisa dilakukan untuk mengembangkan diri (Malik dan Nurjannah 2023:108).

Tasawuf, sebagai salah satu cabang studi keislaman, berfokus pada proses internalisasi dan pembersihan jiwa individu guna mencapai kedekatan spiritual dengan Allah (Firdaus 2020:49). Proses ini melibatkan serangkaian praktik spiritual yang beragam, yang mengintegrasikan dimensi iman, islam, dan ihsan. Pertama, iman berkembang menjadi disiplin ilmu akidah, yang mengkaji prinsip-prinsip keyakinan atau tauhid. Kedua, islam berkembang menjadi disiplin ilmu fikih, yang mengkaji praktik-praktik ritual dan hukum syariat. Ketiga, ihsan berkembang menjadi disiplin ilmu tasawuf, yang menekankan pengembangan spiritualitas melalui kesadaran dan komunikasi langsung dengan Tuhan (Agam dkk. 2024:32). Dengan demikian, tasawuf berfungsi sebagai kerangka kerja untuk mencapai kesadaran spiritual dan koneksi langsung dengan Tuhan, melengkapi dimensi-dimensi teologis dan hukum dalam ajaran Islam. Ilmu tasawuf memiliki peran yang

signifikan dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi masyarakat, terutama bagi mahasiswa saat ini, karena pendekatan tasawuf yang holistik mampu mengintegrasikan disiplin ilmu syariat dengan pemenuhan kebutuhan spiritual.

Tasawuf berperan penting dalam membantu individu untuk menemukan makna eksistensial yang lebih mendalam, sehingga memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Disiplin ini menekankan nilai-nilai seperti altruisme dan ketulusan, yang mendorong individu untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Selain itu, tasawuf mengajarkan penerimaan terhadap kehendak Allah, yang menghasilkan ketenangan psikologis pada individu (Nabila Nurrizki Awalia, Effendi Prayoga, dan Tri 2024:75). Ilmu tasawuf menawarkan jalan menuju kepuasan batin dengan berfokus pada rasa syukur, keikhlasan, penerimaan, dan kepedulian sosial.

Penerimaan diri diartikan sebagai suatu sikap penilaian diri secara objektif, penerimaan terhadap seluruh aspek diri, baik kelebihan maupun kekurangan. Individu yang mampu menerima diri memiliki dorongan untuk mengembangkan diri dan menjalani hidup secara optimal sesuai dengan kemampuannya. Individu yang memiliki penerimaan diri sadar bahwa setiap orang memiliki kapasitas dan karakteristik yang unik, serta tidak membandingkan diri dengan orang lain (Oktaviani 2019:551). Penerimaan diri mampu membuat individu memiliki rasa puas terhadap diri sendiri, dan menyadari potensi serta keterbatasan diri.

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Oktaviani 2019:553) penerimaan diri secara signifikan berkorelasi positif dengan harga diri. Penerimaan diri adalah faktor krusial dalam mencapai kebahagiaan individual, yang ditunjukkan melalui sikap optimisme, keyakinan pada potensi diri, dan kebebasan dari kecemasan. Penerimaan diri merujuk pada evaluasi positif terhadap diri sendiri, yang mencakup pengakuan dan apresiasi terhadap seluruh aspek diri, baik kelebihan maupun kekurangan, tanpa adanya kondisi atau syarat tertentu. Sikap syukur mampu membantu individu untuk menerima keadaan dirinya dan apa yang dimiliki.

Sikap syukur merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi aktualisasi diri. Sikap syukur membantu individu untuk memandang positif terhadap kehidupannya serta apa yang dimiliki. Menurut (Hardianti, Erika, dan

Nauli 2021:3) sikap syukur dapat membantu seorang individu untuk berlaku optimis, dan memperbaiki kualitas hidup. Individu yang memiliki sikap syukur tinggi akan memiliki tujuan hidup dan juga memiliki kendali terhadap dirinya serta mampu menerima keadaan dirinya, sehingga hal tersebut mampu memperkuat motivasi dan kepercayaan diri individu untuk terus berkembang dan mencapai potensi maksimalnya. Selain itu, sikap syukur merupakan suatu keadaan yang diperoleh dari kesadaran dan penerimaan terhadap apa yang berharga dan berarti bagi diri seorang individu.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksono dan Susilawati 2016:206) tentang hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap *psychology well-being* pada remaja akhir menunjukkan bahwa rasa syukur dan perilaku prososial memiliki hubungan positif secara signifikan terhadap *psychology well-being*. *Psychological well-being* merujuk pada kondisi optimal di mana individu mampu menerima diri sendiri dan pengalaman hidupnya di masa lalu, berupaya untuk terus berkembang (*personal growth*), meyakini bahwa hidupnya memiliki makna dan tujuan, mampu membina hubungan interpersonal yang positif, serta memiliki kapasitas untuk mengelola lingkungan secara efektif dan membuat keputusan mandiri.

Meskipun mahasiswa Ilmu tasawuf mempelajari sikap syukur, tidak menutup kemungkinan untuk mereka selalu mengamalkan nya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki kecenderungan fokus pada apa yang tidak dimilikinya, daripada menghargai apa yang sudah dimiliki dan selalu melihat orang lain lebih beruntung dibanding dirinya. Berdasarkan kondisi empiris yang terjadi pada mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, terdapat mahasiswa yang menampilkan aktualisasi diri yang beragam. Peningkatan aktualisasi diri pada mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf bisa dicapai apabila mahasiswa memiliki sikap syukur yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran secara pasti mengenai “Hubungan Sikap Syukur dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana gambaran sikap syukur mahasiswa Jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta?
- 2) Bagaimana gambaran aktualisasi diri mahasiswa Jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta?
- 3) Bagaimana Hubungan Sikap Syukur dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Ilmu Jurusan Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui gambaran sikap syukur mahasiswa Jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- 2) Untuk mengetahui gambaran aktualisasi diri mahasiswa Jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- 3) Untuk mengetahui Hubungan Sikap Syukur dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

## **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi khalayak luas, khususnya untuk para mahasiswa. Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

- a) Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, terutama dalam memahami hubungan sikap syukur dan aktualisasi diri mahasiswa.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang lebih luas dan mendalam sehingga memperkaya kajian ilmu Tasawuf dan Psikoterapi mengenai masalah sejenis yang berhubungan dengan aktualisasi diri dan sikap syukur.
- b) Manfaat Praktis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mengetahui gambaran tentang aktualisasi diri dan sikap syukur.

- b. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memfasilitasi pengembangan program intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan aktualisasi diri pada mahasiswa.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Fase perkuliahan merupakan periode krusial dalam perkembangan individu, yang ditandai dengan bertambahnya pengetahuan dan pengalaman. Mahasiswa mengemban tanggung jawab akademis, termasuk partisipasi aktif dalam kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler, penyelesaian tugas-tugas yang diberikan oleh tenaga pendidik, presentasi ilmiah di kelas, serta penulisan dan pertahanan tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan. Masa perkuliahan secara umum merepresentasikan transisi perkembangan dari remaja ke dewasa awal, yang memerlukan adaptasi terhadap lingkungan akademik (Hulukati dan Djibran 2018:74). Keberhasilan adaptasi ini didukung oleh pencapaian tugas-tugas perkembangan dewasa awal, yang meliputi kemandirian emosional, kemandirian ekonomi, menerima keadaan dirinya, mengembangkan keterampilan intelektual, membangun hubungan baik dengan orang lain, menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa, dan mengembangkan perilaku tanggung jawab untuk kehidupan berumah tangga. Meskipun demikian, data empiris menunjukkan bahwa banyak individu di masa dewasa awal yang kesulitan untuk menyelesaikan tugas perkembangannya, kondisi ini berpotensi mempengaruhi tingkat penerimaan diri pada masing-masing individu. Fase dewasa awal merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam siklus kehidupan, sehingga penerimaan diri menjadi faktor penting bagi setiap individu untuk mengembangkan potensi diri secara optimal.

Maslow percaya bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk mencapai potensi terbaiknya. Dalam teori hierarki kebutuhan manusia, Maslow mengategorikan kebutuhan manusia ke dalam lima tingkatan. Aktualisasi diri menurut Maslow menjadi representasi kebutuhan tingkat tinggi dari perkembangan manusia, dimana seorang individu melakukan segala yang ia bisa lakukan untuk menjadi yang terbaik versi dirinya (Muazaroh dan Subaidi 2019:24).

Pada dasarnya manusia memiliki sistem yang potensial untuk berkembang positif. Dengan keinginan aktualisasi diri, individu dapat mencapai kepuasan akan

dirinya, kemudian memahami semua potensi dirinya, juga menjadi apa yang dia inginkan, serta mencapai kebebasan untuk mencapai puncak potensinya (Paudi dkk. 2022:46). Oleh karena itu, aktualisasi diri didefinisikan sebagai puncak tertinggi dari semua bakat serta pencapaian kualitas dan kapasitas manusia.

Aktualisasi diri merupakan kebutuhan untuk mewujudkan, memaksimalkan, atau mengembangkan potensi diri sebagai bentuk pencapaian kepuasan diri. Maslow menjelaskan bahwa individu yang telah mencapai aktualisasi diri memiliki karakteristik, yaitu: penerimaan, keaslian, tujuan, persepsi yang efisien tentang realitas, kemanusiaan, intuisi moral yang baik, semangat kreatif, pengalaman puncak, keseimbangan batin, kemampuan untuk selalu menghargai (Gopinath 2020:3). Individu yang sudah mencapai aktualisasi diri akan menghargai hidupnya, mereka akan berusaha untuk selalu menghargai anugerah yang telah diberikan kepadanya (Annajih dkk. 2023:47).

Seseorang yang tidak mampu untuk mencapai aktualisasi diri akan mengakibatkan dampak negatif seperti menyalahkan diri karena menganggap bahwa dirinya gagal. Individu yang mampu menerima kekurangan dirinya dan tetap berusaha melakukan yang terbaik dapat dikategorikan sebagai seseorang yang dapat menerima diri secara positif. Penerimaan diri merupakan sikap dasar di mana individu merasa puas dengan dirinya, termasuk kualitas positif dan bakat yang dimiliki, serta mengakui keterbatasan dan kekurangan diri. Penerimaan diri merepresentasikan kemampuan dan kemauan individu untuk menjalani hidup dengan semua karakteristik pribadinya. Individu yang mampu menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak memiliki konflik internal atau beban emosional negative terhadap diri sendiri, sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan beradaptasi dengan lingkungan (Oktaviani 2019:551).

Menurut (Nugroho dan Fatiyyah 2019:3) penerimaan diri dapat dilakukan dengan bersyukur. Sikap syukur menggambarkan seorang individu memiliki tingkat kepuasan hidup dan penerimaan diri yang tinggi. Sikap syukur mampu mendorong seseorang untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Sikpa syukur secara signifikan memengaruhi kognisi dan afeksi individu, mengubah paradigma hidup ke arah yang lebih positif (Prabowo dan Laksmiwati 2020:3). Sikap syukur

merupakan tindakan positif yang dilakukan ketika seseorang mendapat kebaikan, baik dari Allah maupun dari orang lain, kemudian kebaikan tersebut ditanamkan dalam hati, lisan serta perbuatan di kehidupan sehari-hari (Rahmania dkk. 2019:162). Sikap syukur berarti mengucapkan terima kasih terhadap anugerah yang telah diberikan.

Sikap syukur dapat didefinisikan sebagai keadaan emosional atau kognitif yang muncul dari kesadaran dan apresiasi terhadap hal-hal yang dianggap bernilai dan bermakna dalam hidup. Sikap ini terlihat pada individu yang mampu menghargai setiap hari baru, aktif melakukan kebaikan, mengakui kontribusi atau pengorbanan orang lain, serta mensyukuri setiap hak dan aspek positif dari kehidupannya (Nugroho dan Fatiyyah 2019:3). Orang yang bersyukur adalah mereka yang mampu menerima segala kelebihan dan kekurangannya.

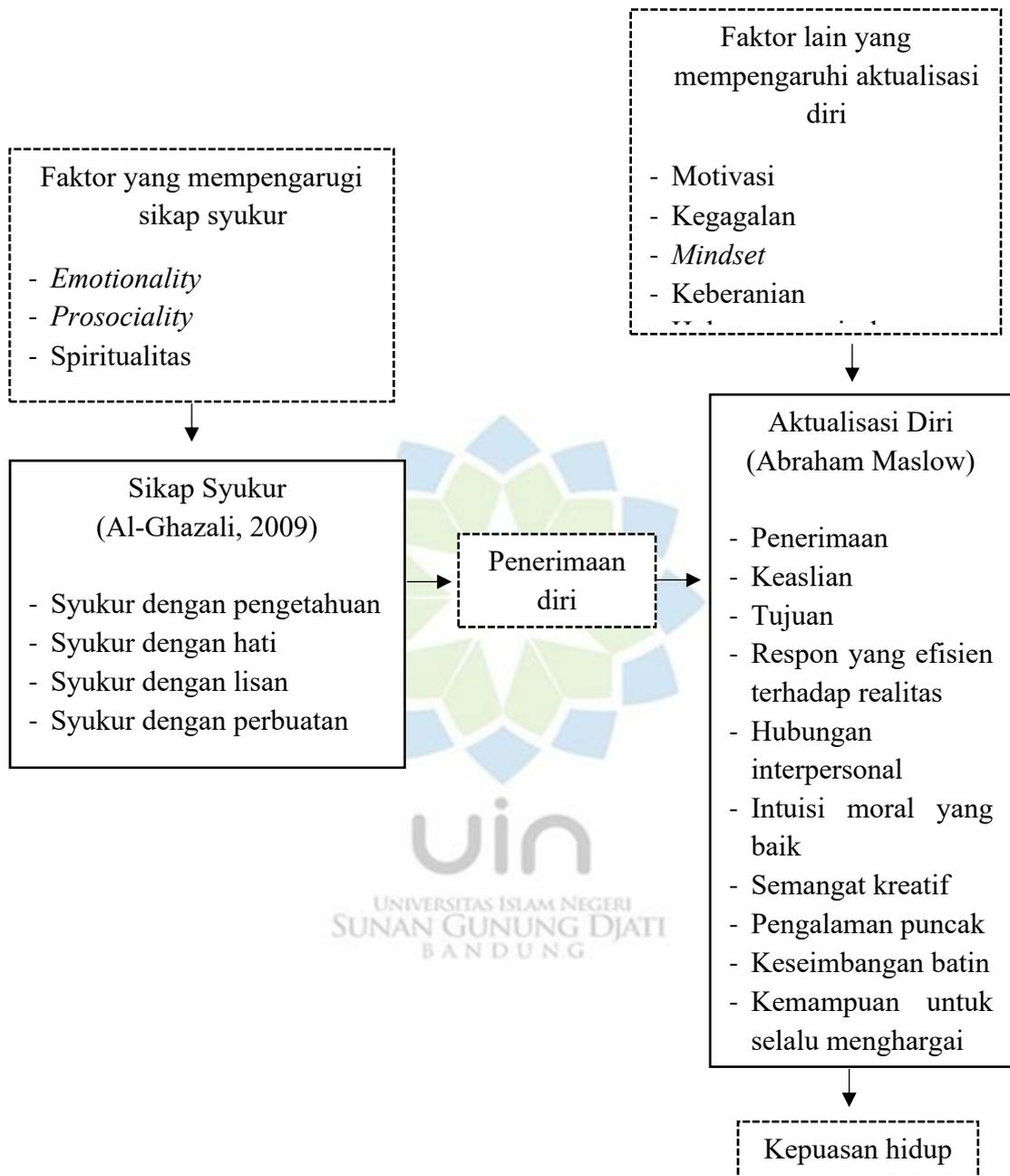
Menurut Al-Ghazali syukur berarti menyadari bahwa semua nikmat hanya berasal dari Allah, dan memanfaatkan segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah pada segala sesuatu yang disukai-Nya. Al-Ghazali menjelaskan bahwa sikap syukur terdiri dari empat unsur: (1) bersyukur dengan pengetahuan, yakni memahami bahwa seluruh nikmat berasal dari Allah, (2) bersyukur dengan hati didefinisikan sebagai tindakan menyembunyikan kebahagiaan dari orang lain agar tidak disebut sombong, (3) bersyukur dengan lisan berarti memuji Allah atas segala nikmat-Nya, (4) bersyukur dengan perbuatan, yakni mematuhi segala perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya (Al-Ghazali 2009:356-357).

Individu yang bersyukur menunjukkan tingkat pengendalian diri yang lebih baik terhadap lingkungan, mengalami pertumbuhan pribadi yang signifikan, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan menerima diri apa adanya. Rasa syukur juga berkontribusi pada strategi penanggulangan yang positif dalam menghadapi kesulitan, kemampuan mencari dukungan sosial, kemampuan mengubah perspektif, serta kemampuan merencanakan solusi masalah. Selain itu, rasa syukur meningkatkan kapasitas individu dalam mengatasi tantangan dan menemukan solusi yang optimal (Listiyandini dkk. 2017:476-477).

Setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan dalam hidup, akan tetapi, hal yang harus diperhatikan adalah bagaimana seorang individu mampu

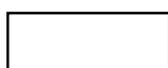
memanfaatkan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Seseorang yang mampu menerima dan memaksimalkan keadaan diri apa adanya, dan memiliki pemikiran yang positif akan meningkatkan sikap syukur. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki sikap syukur yang tinggi akan menerima segala bentuk kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Penerimaan diri tersebut yang kemudian dapat membantu mahasiswa untuk menyadari dan memaksimalkan potensinya sebagai bentuk dari aktualisasi diri. Dari uraian tersebut diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara sikap syukur dengan aktualisasi diri.



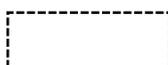


**Bagan 1.1 Kerangka Berpikir**

Keterangan:



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti/variabel lain yang berkaitan

## **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian, yang validitasnya perlu diverifikasi melalui analisis data empiris. Ini merupakan respons awal terhadap pertanyaan penelitian, didasarkan pada kerangka teoretis yang relevan, dan belum melalui validasi faktual dari data yang terkumpul. Oleh karena itu, hipotesis dapat pula disebut sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, dan bukan jawaban yang telah terbukti secara empiris (Hardani dkk. 2020:329).

### 1) *Ho*

Tidak ada hubungan antara sikap syukur dengan aktualisasi diri mahasiswa Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

### 2) *Ha*

Terdapat hubungan antara sikap syukur dengan aktualisasi diri mahasiswa Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara sikap syukur dengan aktualisasi diri mahasiswa Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

## **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Farra Anisa Rahmania dkk. 2019, Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja, *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara kesabaran, rasa syukur, dan tingkat kebahagiaan pada remaja. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode korelasi. Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa sabar dan syukur secara bersama-sama berperan dalam kesejahteraan subjektif remaja. Penelitian ini menyimpulkan syukur dan sabar berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Penelitian ini merekomendasikan agar membuat suatu pelatihan kebersyukuran dan sabar sehingga mampu mengukur lebih lanjut seberapa besar sumbangan syukur dan sabar terhadap tingkat kesejahteraan hidup (Rahmania dkk. 2019:155). Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu

membahas sikap syukur. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas hubungan syukur dan sabar terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja, sedangkan penelitian sekarang membahas hubungan sikap syukur dengan aktualisasi diri mahasiswa.

Pebrianti Paudi dkk. 2022, *Self Compassion* dan Aktualisasi Diri pada Mahasiswa, *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan aktualisasi diri pada mahasiswa. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode korelasi. Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan aktualisasi diri pada mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga aktualisasi diri yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah juga aktualisasi diri yang dimilikinya. Penelitian ini merekomendasikan apabila ingin meneliti mengenai aktualisasi diri mahasiswa bisa melakukan penelitian dengan membedakan subjek penelitian berdasarkan asal perguruan tinggi (PTN dan PTS) (Paudi dkk. 2022:44). Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas tentang aktualisasi diri. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas hubungan antara *self-compassion* dengan aktualisasi diri, sedangkan penelitian sekarang membahas hubungan sikap syukur dengan aktualisasi diri.