# HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBERSYUKURAN SISWA MA BILINGUAL *BOARDING SCHOOL*

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)

**Machrozah Eka Widiastuti**

**J91214115**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2018**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa proposal penelitian yang berjudul "Hubungan penerimaan diri *(self-acceptance)* dengan kebersyukuran *(gratitude)* pada siswa MA Bilingual *Boarding School*" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sajana Psikologi di Universitas islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 12 Juli 2018

Machrozah Eka Widiastuti

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENERIMAAN DIRI DENGAN RASA SYUKUR SISWA MA BILINGUAL**

Yang disusun oleh

**Machrozah Eka Widiastuti**

J91214115

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang skripsi

**Surabaya, 12 Juli 2018**

**Dosen Pembimbing**

**Drs. H. Jainudin, M.Si**

NIP. 196205081991031002

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBERSYUKURAN SISWA MA BILINGUAL *BOARDING SCHOOL***

Yang disusunoleh :
MachrozahEka W
J91214115

Telahdipertahankan di depan Tim penguji
Padatanggal24Juli 2018

Mengetahui :
DekanFakultasPsikologidanKesehatan

Dr. dr. Hj. SitiNurAsiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I / Pembimbing

Dr. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji II

Dr. dr. Hj. SitiNurAsiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji III

SoffyBalgies, M.Psi, Psikolog
NIP. 197609222009122001

Penguji IV

Dr. S. KhorriyatulKhotimah, M.Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MACHROZAH EKA WIDIASTUTI
NIM : J91214115
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI DAN KESEHATAN/PSIKOLOGI
E-mail address : ekaa.psi11@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBERSYUKURAN SISWA MA BILINGUAL *BOARDING SCHOOL*

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Juli 2018

Penulis

( MACHROZAH EKA W )

# INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri *(self-acceptance)* dengan kebersyukuran *(gratitude)* siswa. Sampel penelitian ini adalah siswa yang tinggal di asrama MA Bilingual yang berjumlah 96 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala likert yaitu skala penerimaan diri dan skala kebersyukuran yang sudah melalui uji coba. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0.082 < 0.05 pada tabel *correlation,* sehingga hipotesis ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan penerimaan diri dengan kebersyukuran siswa.

Kata Kunci : Penerimaan Diri , Kebersyukuran



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**ABSTRACT**

*The research aim is to know about relation between self-acceptance with gratitude at adolescent. Sample of this research are students who life at boarding house at MA Bilingual. Research method is used quantitative method research. This research is correlational research used likert scale as a scale to collect data, there are self-acceptance scale and gratitude scale that have been through the experiment. Data analysis technique applies a product moment technique from Pearson. The result showed that significance value 0.082 < 0.05 in the correlation table, so that hypothesis that asked are not accepted, it's mean there no significant correlation between self-acceptance with gratitude .*

*Keyword : Self-Acceptance, Gratitude*



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## DAFTAR ISI

**Halaman Judul** ..... **i**
**Halaman Persetujuan** ..... **ii**
**Halaman Pernyataan** ..... **iii**
**Halaman Pesembahan** ..... **iv**
**Kata Pengantar** ..... **v**
**Daftar Isi** ..... **vi**
**Daftar Tabel** ..... **viii**
**Daftar Lampiran** ..... **ix**
**Intisari** ..... **x**
**Abstrak** ..... **xi**
**BAB I PENDAHULUAN**
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 15
C. Tujuan Penelitian ..... 15
D. Manfaat Penelitian ..... 15
E. Keaslian Penelitian ..... 16
**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**
A. Kebersyukuran ..... 20
1. Definisi Kebersyukuran ..... 20
2. Aspek-Aspek Kebersyukuran ..... 28
3. Faktor-Faktor Kebersyukuran ..... 34
4. Pengukuran Kebersyukuran ..... 38
B. Penerimaan Diri ..... 39
1. Definisi Penerimaan Diri ..... 39
2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri ..... 45
3. Faktor-Faktor Penerimaan Diri ..... 50
C. Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran ..... 55
D. Landasan Teori ..... 57
E. Hipotesis ..... 60
**BAB III METODE PENELITIAN**
A. Identifikasi Variabel Penelitian ..... 61
B. Definisi Operasional ..... 61
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling ..... 62
1. Populasi Penelitian ..... 62
2. Sampel Penelitian ..... 64
3. Teknik Sampling ..... 65
D. Teknik Pengumpulan Data ..... 65
E. Validitas dan Reliabilitas ..... 72
F. Analisis Data ..... 75
**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**
A. Deskripsi Subjek ..... 77
1. Pengelompokan subjek berdasarkan jenis kelamin ..... 77
2. Pengelompokan subjek berdasarkan usia ..... 77
B. Deskripsi Validitas dan Reabilitas Data ..... 78



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Deskripsi data ..... 78
2. Validitas data ..... 80
3. Reliabilitas data ..... 87
C. Hasil ..... 87
1. Uji Normalitas ..... 87
2. Uji Linieritas ..... 88
3. Uji Hipotesis ..... 89
D. Pembahasan ..... 91
**BAB V PENUTUP**
A. Kesimpulan ..... 101
B. Saran ..... 101
**DAFTAR PUSTAKA** ..... **103**
**LAMPIRAN** ..... **111**



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Jumlah Populasi ..... 63
Tabel 3.2 Data Jumlah Sampel ..... 65
Tabel 3.3 *Blueprint* Kebersyukuran ..... 68
Tabel 3.4 *Blueprint* Penerimaan Diri ..... 70
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala ..... 74
Tabel 4.1 Deskripsi Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin ..... 77
Tabel 4.2 Deskripsi Sampel Penelitian Berdasarkan Usia ..... 77
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik ..... 78
Tabel 4.4 Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin Responden ..... 79
Tabel 4.5 Deskripsi Data Berdasarkan Usia Responden ..... 80
Tabel 4.5 Daya Deskriminasi Aitem Kebersyukuran ..... 82
Tabel 4.7 Daya Deskriminasi Aitem Penerimaan Diri ..... 84
Tabel 4.8 Reliabilitas Statistik ..... 87
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas ..... 88
Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas ..... 89
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis ..... 90
Tabel 4.12 *Model Summary* ..... 90



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Kebersyukuran ..... 105
Lampiran 2 Skala Penelitian Penerimaan Diri ..... 107
Lampiran 3 Data Mentah Skala Penerimaan Diri ..... 111
Lampiran 4 Data Mentah Skala Kebersyukuran ..... 113
Lampiran 5 Deskripsi Data Subjek ..... 115
Lampiran 6 Tebel *Output SPSS*..... 117
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi ..... 120
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian..... 121



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Hall (dalam Santrock, 2007) menjelaskan bahwa siswa pada usia remaja merupakan masa badai dan stress *(storm and stress),* yaitu masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati. Pikiran, perasaan, dan tindakan berkisar antara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta kegembiraan dan kesedihan. Oleh karena itu pada masa ini siswa dapat dikatakan di dalam tahap perkembangan manusia yang labil.

Pada kondisi yang labil sikap syukur sangat dibutuhkan untuk mengekspresikan emosi positif maupun emosi negatif dari siswa tersebut. karena bersyukur dapat mendorong seseorang untuk bergerak maju dengan penuh antusias. Sikap syukur dapat meringankan kehidupan seseorang. Semakin banyak siswa bersyukur semakin banyak ia akan menerima. Semakin jauh siswa mengingkari, semakin berat beban yang akan dirasakannya seperti kecewa, frustasi, tidak puas, dan pada akhirnya akan menganggu pertumbuhan dan perkembangannya.

Bersyukur merupakan bentuk emosi positif yang mengekspresikan kebahagiaan dan berterimakasih karena adanya penghargaan, pemberian, kebaikan yang diterimanya. Individu yang bersyukur disebabkan karena adanya kesadaran diri menerima kebaikan, penghargaan, pemberian dari Tuhan, orang lain, dan lingkungan sekitarnya sehingga mendorong untuk



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membalas, memberi penghargaan, berterimakasih atas yang diterimanya (Emmons, 2016).

Syukur menghasilkan harapan dan mendorong perilaku prososial pada siswa yang akhirnya menghasilkan keberhasilan akademik yang lebih besar. Kebersyukuran berkaitan dengan emosi positif lainnya berupa peningkatan kesejahteraan dan keberhasilan keseluruhan dalam kehidupan. Siswa-siswi yang berlatih berpikir bersyukur memiliki sikap yang lebih positif terhadap sekolah dan keluarga mereka (Froh, Sefick, & Emmons dikutip dalam Emmons, 2016). Ketika siswa merasa penuh harapan, ia akan lebih mampu menetapkan tujuan untuk mencapainya. Memiliki harapan juga memungkinkan siswa untuk mempercayai orang lain dan menumbuhkan hubungan positif dengan lingkungan yang lebih kuat (Dunn & Schweitzer dikutip dalam Young, 2014).

Dilansir dari artikel Jeffery Froh (2012), bahwa sejak tahun 2006 di *United States* telah menerapkan program pembelajaran bersyukur kepada siswa siswi yang telah memasuki sekolah menengah atas. Program tersebut mengandung aspek-aspek yang memunculkan perilaku untuk bersyukur, salah satunya yaitu *self-improvement*, perilaku menolong terhadap sesama, dan adanya rasa percaya bahwa ada keuntungan yang mereka dapatkan dengan bersyukur. Tujuan dibentukknya program pembelajaran mengenai kebersyukuran ini bukan hanya semata untuk membuat siswa mempunyai perilaku yang baik, namun untuk meningkatkan *mood*, kesehatan mental, dan kepuasan hidup. Selain itu untuk remaja seusia mereka penting untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memahami kebermaknaan hidup. Bahkan saat ini banyak Negara yang telah menerapkan program pembelajaran tersebut, diantaranya yaitu Australia, Britania Raya, Jepang, dan Singapura.

Selain itu, dilansir dari artikel Emily Compbell (2013), bahwasanya Mindy Ma dengan rekan kerjanya melihat kebersyukuran yang berbeda. Mereka melakukan sebuah pembentukan karakter bersyukur pada remaja Afrika- Amerika, hal demikian dilakukan agar siswa mampu merespon dengan emosi yang lebih positif akan lingkungan tempat tinggal sekolah mereka yang sangat beresiko dikarenakan perbedaan budaya.

Sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh Sagita (2015) mengenai kebersyukuran terhadap santri di pondok pesantren Assalaam menunjukkan bahwa 90% santri di Assalaam tidak melakukan pelanggaran dan seluruh santri dinyatakan lulus 100% pada tahun 2013 lalu dengan menghafal al-qur'an serta menulis karya tulis dengan bahasa arab atau inggris. Hal ini membuktikan bahwa kebersyukuran yang tinggi telah dimiliki oleh santri Assalaam. Dengan bersyukur dan memiliki rasa optimisme yang tinggi akan membantu santri mencapai kesejahteraan subjektif.

Peneliti melakukan penelitian di Madarasah Aliyah (MA) Bilingual yang mewajibkan seluruh siswa-siswinya menetap disebuah asrama. Sekolah MA Bilingual memiliki program kegiatan keagamaan yang dilaksanakan di sekolah salah satunya pembentukan karakter syukur. Hal tersebut selaras dengan kurikulum yang didirikan oleh *MA Bilingual Boarding School*, yang menjadikan kebersyukuran sebagai prinsip dasar pendidikan meliputi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesadaran akan potensi diri, potensi kebersamaan dalam masyarakat lokal maupun global, potensi alam dan teknologi yang kesemuanya bernilai positif. Prinsip ini akan memunculkan motivasi berprestasi yang lebih tinggi dan siap untuk berkompetisi positif secara jujur dengan siapapun dan pada tingkatan apapun.

Lebih dari 80% siswa Bilingual yang tinggal di asrama melakukan aktivitas sesuai dengan peraturan yang ada baik di sekolah maupun di asrama, yaitu dengan adanya absen sholat wajib maupun sunnah yang harus mereka isi setiap waktu, selain itu siswa siswi menunjukkan prestasi yang baik di sekolah dengan nilai mata pelajaran minimal 6.5, siswa siswi juga menghafal al-qur'an 3 juz dengan tepat waktu, serta tidak melakukan pelanggaran di sekolah maupun asrama. Hal demikian dilakukan untuk mencapai visi dan misi sekolah dalam membentuk siswa yang berprestasi bukan dalam hal akademik, namun juga pada pemebentukan karakter yang positif.

Pada hakekatnya sorang siswa yang berada didalam asrama itu selalu bisa bersyukur karna didalam asrama seorang siswa selalu dibekali ilmu agama dan mengkaji tentang agama, akan tetapi pada kenyataanya tidak semua siswa mampu untuk mengamalkannya, dalam kehidupan sehari–hari masih banyak siswa yang masih mengeluh tentang menu makanan yang tidak enak, kamar mandi yang selalu mengantri, bangun harus selalu pagi setiap hari, hafalan-hafalan yang harus selalu disetorkan kepada ustadz, kegiatan yang selalu dilakukan setiap hari secara terus menerus, setiap hari harus mengunakan bahasa asing utamanya bahasa arab dan inggris, jarak yang jauh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari orang tua, biaya sekolah yang cukup tinggi menuntut seorang siswa harus berprestasi dan masih banyak hal-hal yang selalu dijalani setiap hari, sehingga tekanan dan keadaan tersebut membuat mereka jenuh sehinga bisa berdampak stres apabila tidak mampu untuk mengelolanya. Hal inilah yang membuat mereka sulit untuk bersyukur.

Pada dasarnya kondisi ketidakpuasan dirasakan karena kurangnya penerimaan dan minimnya toleransi terhadap masalah hidup yang dihadapi serta kurangnya sikap syukur kepada Allah yang telah memberikan apa yang sudah dicapai dan dimiliki oleh seseorang. Ketidakpuasan yang disebabkan kurangnya kebersyukuran ini membuat seseorang belum mencapai kesejahteraan subjektif, yang merupakan salah satu aspek pembentuknya yaitu kepuasan hidup. Dengan sikap syukur, siswa akan terbebas dari hasrat akan terobsesi dari hal-hal yang berada di luar dirinya. Seseorang yang bersyukur akan selalu berterimakasih kepada Allah atas segala yang ia miliki baik maupun buruk. Dikarenakan sadar sepenuhnya atas hakikat dan makna hidup, orang yang bersyukur akan selalu dapat merasakan kebahagiaan dalam segala hal, tak terkecuali disaat mereka ditimpa bencana atau musibah.

Tidak dapat dipungkiri, seorang siswa ingin mencapai segala kebaikan yang diinginkan dengan cara berusaha sekeras mungkin untuk mencapai segalanya yang mereka anggap akan membuat mereka bahagia. Namun tidak selamnya hal-hal baik yang diharapkan dapat terjadi. Orang yang bersyukur menyikapi hal ini dengan tetap berterimakasih kepada Allah atas segala yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

telah ia miliki dan tidak mudah kecewa karena yakin bahwa segala yang diberikan Allah saat ini merupakan ketetapan yang terbaik baginya.

Dengan memiliki prinsip hidup demikian, orang yang bersyukur tidak akan mudah kecewa, dan menyerah akan hidupnya. Dengan bersyukur, maka akan membuat seseorang tidak terlalu berambisi untuk mendapatkan suatu hal. Karena mereka mensyukuri bagaimanapun keadaannya. Hal tersebut yang kemudian membuat seseorang tenang, dan membawanya menuju titik kesejahteraan sesungguhnya. Dalam hal ini kebutuhan psikologis siswa merupakan hal yang penting. Seperti kebutuhan akan kesempatan mengembangkan potensi, cinta dan kasih sayang, pujian, motivasi, penghargaan, dikenal oleh orang lain, diterima dan dihargai oleh orang sekitar, kebebasan, sosialisasi dalam kehidupan dan kesetiakawanan, prestasi, arahan dan bimbingan, serta pendidikan agama, karena jika kebutuhan psikologis terpenuhi maka akan timbul suatu kepuasan hidup, selanjutnya siswa akan merasa gembira, harmonis, dan produktif (Ali & Asrori, 2012). Havighurst (dalam Ali & Asrori, 2012) juga menyatakan bahwa jika siswa berhasil menjalankan sebagian besar tugas perkembangannya maka akan timbul kebahagiaan dan membawa kearah keberhasilan.

Siswa yang berhasil memenuhi kebutuhan dan tugas perkembangannya membuat dirinya memperoleh kepuasan hidup dan juga kebahagiaan yang diyakini dapat membentuk kesejahteraan dalam dirinya. Hal-hal positif seperti kebahagiaan dan kepuasan juga turut berpengaruh dalam pembentukan kondisi psikologis yang positif *(positive psychological*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*functioning)* yang membawa kepada terbentuknya kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* dalam diri seseorang (Ryff & Keyes, 1995). Salah satu keutamaan (*virtues*) yang dimiliki individu untuk bisa memandang hidup secara lebih positif adalah melalui bersyukur.

Seperti Firman Allah SWT:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

> "Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Qs. An Nahl: 18)

Bersyukur membuat siswa akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif secara lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah (Peterson dan Seligman, 2004). Bersyukur akan menyebabkan siswa mendapatkan keuntungan secara emosi dan interpersonal. Dengan melihat dan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang positif, maka siswa akan bisa meningkatkan kemampuan *coping* barunya baik secara sadar maupun tidak, dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidup seseorang ke arah yang lebih positif (Mc Millen dalam Krause, 2006).

Peneliti memilih variabel *dependent* kebersyukuran karena dengan bersyukur akan tercipta suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi. Jika siswa bersyukur, maka secara otomatis pandangannya akan menjadi positif, penilaian positif ini sangat berguna bagi siswa dalam mengevaluasi pengalaman-pengalaman yang didapatkan selama di sekolah dengan segala tuntutan dan tanggung jawab yang dihadapinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Psikolog telah banyak yang melakukan penelitian menganai kebersyukuran *(gratitude).* Kajian mengenai gratitude dalam kaitannya dengan konteks pendidikan khususnya di sekolah masih relatif jarang yang mengkaji hubungan antara kebersyukuran dengan pengajaran dan ranah pedagogi. Syukur menghasilkan harapan dan mendorong perilaku prososial pada siswa, yang akhirnya menghasilkan keberhasilan akademik yang lebih besar. Kebersyukuran berkaitan dengan emosi positif lainnya berupa peningkatan kesejahteraan dan keberhasilan keseluruhan dalam kehidupan.

Bersyukur akan membuat seseorang lebih menghargai segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Ketika siswa mampu menerima dan menilai semua yang terjadi dalam hidupnya adalah yang terbaik yang diberikan Allah kepadanya, maka senantiasa seseorang itu dapat dikatakan bersyukur. Sikap syukur ini membuat seseorang selalu ingat untuk berterimakasih dan relatif mendorong seseorang untuk berderma, membagi kenikmatan sebagai wujud rasa syukurnya secara perbuatan. Selain dengan perbuatan sikap syukur ini juga dapat diungkapkan dengan kata-kata syukur yang ditunjukan pada orang lain dengan kata “terima kasih” serta ucapan kalimat “Alhamdulillah” sebagai wujud syukur kepada Allah.

Bersyukur merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002). Individu bersyukur karena menyadari bahwa dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala sesuatu yang diterimanya dalam bentuk perasaan, perkataan dan perbuatan.

Secara konseptual, bersyukur terbagi dalam dua tingkat, yaitu *state* (keadaan) dan *trait* (sifat). Sebagai sebuah keadaan, bersyukur berarti perasaan subjektif berupa kekaguman, berterimakasih dan menghargai segala sesuatu yang diterima. Sedangkan sebagai sifat, bersyukur diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk merasakan kebersyukuran dalam hidupnya, meskipun kecenderungan untuk merasakan kebersyukuran itu tidak selalu muncul namun seseorang yang memiliki kecenderungan ini akan lebih sering berterimakasih dalam situasi-situasi tertentu. Mc Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) membedakan *trait gratitude* dalam empat aspek, yaitu: pertama, *Intensity*, artinya sangat bersyukur ketika terjadi hal-hal positif. Kedua, *Frequency* artinya individu sering mengungkapkan kebersyukuran setiap hari. Ketiga, *Span* artinya individu merasa bersyukur dalam berbagai keadaan hidup (seperti bersyukur atas pekerjaan, kesehatan dan keluarga yang dimiliki). Keempat, *Density* artinya individu sering merasakan perasaan berterimakasih terhadap lebih banyak orang.

Bersyukur akan menumbuhkan perasaan positif yang memberikan kontribusi untuk kesejahteraan psikologis individu. Ketika siswa memiliki kebersyukuran, memungkinkan mereka untuk memperkuat dan membangun pribadi mereka untuk lebih baik. Di sisi lain, anak usia sekolah yang kurangnya kebersyukuran atau tidak puas dengan kehidupan mereka menunjukkan lebih banyak agresi (Huebner dikutip dalam Young, 2014).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Carman dan Streng (dalam Emmons & McCullough, 2004) menyatakan bahwa kebersyukuran tidak hanya anugerah tertinggi manusia dalam ajaran agama Yahudi, Kristen, Muslim, Budhha, dan Hindu tetapi juga dianggap sebagai kualitas yang tiada tara dalam tradisi mereka, yang bernilai fundamental untuk hidup yang lebih baik. Emmons dan McCullough (2003) menemukan bahwa orang-orang yang bersyukur tidak hanya menunjukkan keadaan mental yang lebih positif seperti antusias, tekun, dan penuh perhatian tetapi juga lebih murah hati, peduli, dan membentu orang lain.

McCullough, dkk. (2002) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran yaitu: Pertama, *Emotionality* yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya. Kedua, *Prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima di lingkungan sosial. Ketiga, *Religiousness* yaitu sesuatu yang berkaitan dengan nilai-nilai transendental, keagamaan dan keimanan seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono & Susilawati (2016) menemukan bahwa kebersyukuran dan perilaku prososial secara bersama-sama memiliki hubungan fungsional terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa, yang artinya mahasiswa sudah mampu mengenali dan menanggapi emosi berterima kasih atas kebaikan orang lain serta mampu mengekspresikan perasaan positif, mampu bersosialisasi dengan baik.

Penelitian yang dilakukan Rotkirch (2014) menemukan bahwa kebersyukuran berkolerasi dengan tingkat kedekatan personal terhadap teman sebaya maupun saudara bagi remaja. Ia menjelaskan bahwa remaja yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki tingkat kebersyukuran tinggi lebih dapat mengontrol emosi dirinya dalam menghadapi konflik dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat mempererat kedekatan personal dan keterikatan emosional dengan orang lain, terutama pada peer groupnya.

Disisi lain, hasil penelitian Froh, Kashdan, Ozimkowski, dan Miller (2009) yang menyatakan bahwa kebersyukuran berkorelasi positif pada *subjective well being*, dukungan sosial, dan perilaku prososial remaja, seperti kepuasan hidup, optimisme, dan kontrol emosi. Hal ini diikuti pula oleh semakin meningkatnya perasaan emosi positif seperti sikap memaafkan, mendukung, dan memotivasi orang lain disekitarnya sehingga dapat mengembangkan hubungan interpersonal yang positif bagi remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan Lambert, Fincham, Graham, dan Beach (2009) ditemukan bahwa religious participation berhubungan dengan frekuensi berdoa, dan frekuensi berdoa berhubungan dengan rasa syukur. Penelitian lain yang dilakukan oleh Aricioglu (2016) yang dilakukan pada Mahasiswa menunjukkan bahwa hubungan antara forgiveness dan life satisfavtion dimediasi oleh kebersyukuran *(gratitude).* Dengan kata lain, adanya korelasi positif antara *forgiveness* dan rasa syukur, *forgiveness* dengan *life satisfaction,* dan kebersyukuran mampu meningkatkan *life satisfaction* pada mahasiswa.

Terdapat pula pengaruh gender terhadap rasa syukur. Laki-laki memandang pengalaman dan ekspresi kebersyukuran sebagai tanda kerentanan dan kelemahan, yang dapat mengancam maskulinitas dan posisi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sosialnya (levant & Kopecky dalam Putri, 2012). Sejalan dengan hal tersebut, laki-laki memiliki orientasi menghindari rasa syukur, menunjukkan preferensi menyembunyikan dibandingkan mengekspresiakn hal tersebut. Hal ini dapat menjadi mekaniskme perlindungan diri dari pengalaman emosi negative yang tidak diinginkan atau konsekuensi sosial yang merugikan.

Selain itu faktor lain yang mempengaruhi kebersyukuran sesorang yaitu *well-being*. *Psychological well-being* adalah sebagai kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu. Kemampuan tersebut dapat diupayakan dengan cara memfokuskan pada realisasi diri, pernyataan diri dan pengaktualisasian potensi dirinya sehingga dapat berfungsi positif secara penuh dan meraih kebahagiaan. Konsep *Psychological well-being* yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam dimensi, yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Penerimaan diri adalah salah satu aspek yang penting pada seseorang. Dengan adanya penerimaan diri seseorang akan mampu mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya. Adanya penerimaan diri akan membantu individu untuk dapat berfungsi secara ideal sehingga individu dapat mengembangkan segala kemampuan dan potensi yang dimiliki dengan optimal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Peneliti memilih penerimaan diri sebagai variabel independen dalam penelitian ini karena seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya baik kualitas yang baik maupun buruk, dan merasa positif terhadap kehidupan masa lalunya. Sedangkan seseorang yang memiliki penerimaan diri yang rendah menunjukkan ketidakpuasan terhadap dirinya, kecewa terhadap kehidupan masa lalunya, memiliki masalah tentang kualitas personal tertentu, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri (Ryff, 1989).

Ryff (1989) menambahkan bahwa penerimaan diri ditunjukkan oleh individu yang dapat mengevaluasi positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu. Ketika seseorang mampu bersyukur dan mengambil sisi positif dari apa yang didapatkannya, maka orang tersebut sudah tentu akan dapat lebih mudah mencapai aspek penerimaan diri.

Menurut penelitian yang dilakukan Wood, Joseph, dan Maltby (2009), dimensi *psychological well-being* yang berkorelasi kuat dengan kebersyukuran *(gratitude)* adalah penerimaan diri *(self-acceptance).* Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengetahui dan menerima berbagai aspek diri (baik kualitas baik maupun kualitas buruk) merasa positif akan kehidupan masa lalu.

Penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada diri dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalani. Orang yang memiliki penerimaan diri akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan yang dihadapinya.

Dalam mendefinisikan dimensi penerimaan diri, Ryff (1989) menggunakan beberapa pemikiran dari tokoh-tokoh terdahulu seperti Rogers, Allport, Ericson, dan Maslow. Menurut Rogers (dalam Feist & Feist, 2009) karakteristik dari individu yang berfungsi penuh adalah *positive self-regard*, yaitu pengalaman menghargai diri. Dengan mendapatkan penghargaan dari orang lain, individu akan Membangun penilaian bahwa dirinya berharga. Beritu juga Allport (dalam Feist & Feist, 2009), ia berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan salah satu karakteristik dari kematangan. Individu ini akan memiliki keamanan emosional, mereka tidak terpuruk dengan hal yang tidak berjalan sesuai dengan harapan, mereka menyadari bahwa frustasi dan ketidaknyamanan merupakan bagian dari kehidupan. Ericson (dalam Ryff, 1989) berpendapat bahwa hal ini juga melibatkan penerimaan akan masa lalu, dengan keberhasilan dan kegagalan yang dialami individu. Begitu pula dengan Maslow, ia berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan salah satu syarat aktualisasi diri.

Menurut Husniyati (2009), individu yang mempunyai penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, akan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia". Siswa yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik akan sangat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rentan menjadi tertekan dan mengalami kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikiran, melamahkan motivasi dan daya juang anak. Pada akhirnya anak tidak mampu mengaktualisasikan kemampuannya dalam mengembangkan dirinya dengan baik.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh variabel penerimaan diri terhadap kebersyukuran pada siswa yang menetap di asrama. Penelitian mengenai kebersyukuran telah banyak dilakukan, namun dalam kaitannya dengan penerimaan diri masih jarang dilakukan, terutama pada siswa yang tinggal di asrama. Oleh karena itu peneliti merasa perlu untuk melakukan sebuan penelitian skripsi dengan judul " Hubungan Penerimaan diri dengan Kebersyukuran pada Siswa MA Bilingual *Boarding School*".

## B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara penerimaan diri *(self-acceptance)* dengan kebersyukuran *(gratitude)* ?

## C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri *(self-acceptance)* dengan kebersyukuran *(gratitude).*

## D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah

1. Manfaat teoritis

   Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah, dan memberikan informasi agar dapat mengembangkan ilmu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Psikologi, terutama Psikologi Pendidikan yang berkaitan dengan kebersyukuran *(gratitude)* dengan penerimaan diri *(self-acceptance).*

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak SMA Boarding School baik kepala sekolah, guru maupun staff mengenai hubungan antara penerimaan diri *(self-acceptance)* dengan kebersyukuran *(gratitude)* pada siswa inklusi. Sehingga hal tersebut akan menjadi masukan sekaligus evaluasi kepada pihak SMA Boarding School untuk dapat menciptakan penerimaan diri secara positif dan meningkatkan rasa syukur. Manfaat bagi siswa yaitu siswa diharapkan dapat memahami pentingnya penerimaan diri dalam meningkatkan kebersyukuran atas apa yang telah dimiliki.

## E. Keaslian Penelitian

Memahami konsep tentang kebersyukuran itu penting. Penelitian ini sudah dilakukan baik di dalam negri maupun di luar negri, namun dalam hubungannya dengan penerimaan diri penelitian ini masih sangat jarang dilakukan. Beberapa penelitian yang terpublikasi menunjukkan bahwa hubungan keduanya menarik untuk diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Aricioglu (2016) yang melakukan penelitian tentang Pengaruh Kebersyukuran *(Gratitude)* sebagai Mediator antara *Forgiveness* dan *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Turki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara forgiveness dan life

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

satisfavtion dimediasi oleh kebersyukuran *(gratitude).* Dengan kata lain, adanya korelasi positif antara *forgiveness* dan rasa syukur, *forgiveness* dengan *life satisfaction,* dan kebersyukuran mampu meningkatkan *life satisfaction* pada mahasiswa.

Bilal, Kusuma, Noviani, dan Aprizal (2017) melakukan penelitian mengenai hubungan kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif. Dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil yang signifikan yang artinya terdapat hubungan antara kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif. Dengan kata lain kebersyukuran dan optimisme mampengaruhi *affection* dan *life satisfaction* yang merupakan aspek dari kesejahteraan subjektif.

Penelitian-penelitian tentang *gratitude* juga sudah banyak dilakukan oleh dunia barat, di antaranya yang terbaru dilakukan Richardson (2014) yang mendaftar sepuluh orang yang harus menerima ucapan terimakasih. Dayton (2014) meneliti tentang sikap bersyukur. Sedangkan DeSteno (2013) meneliti tentang apa saja yang harus diketahui tentang *gratitude*. Selanjutnya Oriza & Nurwianti (2012) meneliti tentang hubungan antara kekuatan karakter orang Indonesia.Ditemukan lima kekuatan karakter yang menonjol *(signature strengths)* pada orang Indonesia yaitu *gratitude*, *kindness*, *citizenship*, *fairness*, dan *integrity*. Orang Indonesia direpresen-tasikan oleh suku Batak, Betawi, Bugis, Jawa, Minang, dan Sunda sebanyak 1066 orang partisan.

Penelitian yang dilakukan oleh Murniasih (2013) yang melibatkan 200 mahasiswa sebagai subjek penelitinnya. Dalam penelitiannya mendapatkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang besar terhadap penerimaan diri, yang mana penerimaan diri merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being*.

Penelitian dengan hasil yang sama dilakukan oleh Putri (2012) yang melibatkan 340 mahasiswa sebagai subjek penelitinnya. Dalam penelitiannya mendapatkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang besar terhadap penerimaan diri, yang mana penerimaan diri merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being*.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Wicaksono dan Susilawati (2016) yang meneliti tentang *psychology well-being* pada 60 Mahasiswa dengan menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa *psychological well-being* Mahasiswa diprediksi oleh adanya kebersyukuran *(gratitude)* dan juga perilaku prososial.

Penelitian yang serupa dilakukan oleh Prabowo (2016) yang meneliti tentang *psychological well-being* dan kebersyukuran *(gratitude)* pada remaja dengan menggunakan desain korelasi. Namun, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dengan kebersyukuran *(gratitude).*

Hastuti (2016) melakukan studi deskriptif kuantitatif pada siswa SMA Inklusi di Jakarta mengenai kebersyukuran *(gratitude)* pada 340 siswa, dengan 59,1 % perempuan dan 40,9 % laki-laki. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh gender terhadap kebersyukuran baik pada perempuan ataupun laki-laki.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian yang dilakukan oleh Saluador dan Ferrrer (2017) yang menguji tentang kebersyukuran *(gratitude)* dan kepuasan hidup *(life satisfaction)* pada Mahasiswa di Spain. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa. Namun, memiliki perbedaan dalam gender dari segi bersyukur maupun kepuasan hidup.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Robusteli dan Wishman (2016) yang menguji hubungan kebersyukuran *(gratitude)* dengan kepuasan hidup *(life satisfaction.* Dimana dalam penelitian ini, *life satisfaction* dijabarkan menjadi 4, yaitu kepuasan dalam hubungan, kepuasan dalam pekerjaan, kepuasan dalam kesehatan, dan kepuasan dalam ketiganya (hubungan, pekerjaan, dan juga kesehatan). 945 partisipan terlibat dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan kepuasan dalam hubungan, kepuasan dalam katiganya (hubungan, pekerjaan, dan juga kesehatan), dan tidak menunjukkan hubungan pada kepuasan dalam pekerjaan serta kepuasan dalam kesehatan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB II

# KAJIAN TEORI

## A. Kebersyukuran *(Gratitude)*

### 1. Definisi Kebersyukuran

Berdasarkan *American Heritage Dictionary of the English Language* (2009), bersyukur berasal dari bahasa Latin, yaitu *gratus* atau *gratitude* yang artinya berterima kasih *(thankfulness)* atau pujian *(pleasing).* Kata syukur (dalam bahasa Arab) adalah bentuk mashdar dari kata kerja *syakara – yaskuru – syukran – wa syukuran – wa syukranan*. Kata kerja ini berakar dengan huruf-huruf *syin, kaf,* dan *ra*, yang mengandung makna antara lain "pujian atas kebaikan" dan "penuh sesuatu" (Syarbini, 2011).

Menurut bahasa Syukur adalah suatu sifat yang penuh kebaikan dan rasa menghormati serta mengagungkan atas segala nikmat-Nya, baik diekspresikan dengan lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan. Dalam kamus besar Bahasa indonesia, memiliki dua arti yaitu rasa berterima kasih kepada Allah SWT dan untunglah atau merasa lega senang. Ada tiga ayat yang dikemukakan tentang pengertian syukur ini, yaitu sebagai berikut disertai penafsirannya masing-masing.

a. Surah Al-Furqon, ayat 62

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

*"Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti*



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur ". (QS. Al-Furqan: 62).*

Ayat ini ditafsirkan oleh al-Maragi sebagai berikut bahwa Allah SWT telah menjadikan malam dan siang silih berganti, agar hal itu dijadikan pelajaran bagi orang yang hendak mengambil pelajaran dari pergantian keduanya, dan berpikir tentang ciptaan-Nya, serta mensyukuri nikmat Tuhannya untuk memperoleh buah dari keduanya. Sebab, jika dia hanya memusatkan kehidupan akhirat maka akan kehilangan waktu untuk melakukan-Nya.

Jadi arti syukur menurut al-Maragi adalah mensyukuri nikmat Tuhan-Nya dan berpikir tentang cipataan-Nya dengan mengingat limpahan karunia-Nya. Departemen Agama RI juga memaparkan demikian, bahwa syukur adalah bersyukur atas segala nikmat Allah dengan jalan mengingat-Nya dan memikirkan tentang ciptaan-Nya (Agama RI, 1992).

b. Surah Saba, ayat 13

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِيبَ وَتَمَاثِيلَ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَاسِيَاتٍ ۚ
اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا ۚ وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ

*"Para jin itu membuat untuk Sulaiman apa yang dikehendakinya dari gedung-gedung yang Tinggi dan patung-patung dan piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk yang tetap (berada di atas tungku).Bekerjalah Hai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah).dan sedikit sekali dari hamba- hambaKu yang berterima kasih". (QS. Saba: 13).*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah Swt menyebut-nyebut apa yang pernah Allah SWT anugrahkan kepada Sulaiman as yaitu mereka melaksanakan perintah Sulaiman as untuk membuat istana-istana yang megah dan patung-patung yang beragam tembaga, kaca dan pualam. Juga piring-piring besar yang cukup untuk sepuluh orang dan tetap pada tempatnya, tidak berpindah tempat. Allah berkata kepada mereka "agar mensyukuri-Nya atas segala nikmat yang telah Allah Swt limpahkan kepada kalian". Kemudian Allah Swt menyebutkan tentang sebab mereka diperintahkan bersyukur yaitu dikarenakan sedikit dari hamba-hamba-Nya yang patuh sebagai kebersyukuran atas nikmat Allah swt dengan menggunakan nikmat tersebut sesuai kehendak-Nya.

Menurut penafsiran yang senada dikemukakan oleh Al-Fauzan (2005) yang menjelaskan bersyukur menurut terminologi khusus artinya memperlihatkan pengaruh nikmat ilahi pada diri seorang hamba pada kalbunya dengan beriman, pada lisannya dengan pujian dan sanjungan, dan pada anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah dan ketaatan. Dengan demikian, bersyukur merupakan berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan, maupun perbuatan.

c. Surah Al-Insan, ayat 9

إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا

*"Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih". (QS. Al-Insaan:9)*

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak meminta dan mengharapkan dari kalian balasan dan lain-lainnya yang mengurangi pahala, kemudian Allah SWT memperkuat dan menjelaskan lagi bahwa Allah SWT tidak mengharapkan balasan dari Hamba-Nya, dan tidak pula meminta agar kalian berterimakasih kepada-Nya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa syukur menurut istilah adalah bersyukur dan berterima kasih kepada Allah, lega, senang dan menyebut nikmat yang diberikan kepadanya dimana rasa senang, lega itu terwujud pada lisan, hati maupun perbuatan (Al-mahalli, As-suyuthi, & Jalaludin, 1996).

Berdasarkan pengertian bersyukur dalam perspektif Islam, pada prinsipnya segala bentuk pujian harus ditujukan kepada Allah SWT. Di dalam hal ini, Al Quran memerintahkan umat islam untuk bersyukur setelah menyebut beberapa nikmatNya. Itu sebabnya kita diajarkan oleh Allah Swt untuk mengucap "Alhamdulillah". Orang yang bersyukur adalah orang yang mengakui nikmat Allah dan mengakui Allah sebagai pemberinya, tunduk kepada-Nya, cinta kepada-Nya, ridha terhadap-Nya, serta mempergunakan nikmat itu dalam hal yang disukai Allah dalam rangka taat kepada-Nya. Karena itu, syukur harus disertai ilmu dan amal yang didasari oleh ketundukkan serta kecintaan kepada Allah Pemberi Nikmat (Al Fauzan, 2005).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Makna syukur dalam perspektif Islam tampak sejalan dengan bersyukur *(gratitude)* menurut Peterson dan Seligman (2004), yakni perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, entah pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun momen kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah. Bersyukur dalam perspektif Islam dan Peterson dan Seligman, sama-sama menyiratkan adanya perasaan positif baik itu puas, bahagia, damai, maupun berterima kasih karena suatu hal yang sedikit tetapi dinilainya positif atau menguntungkan.

Bersyukur membuat seseorang akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perpektif secara lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah (Peterson dan Seligman, 2004). Bersyukur akan menyebabkan seseorang mendapatkan keuntungan secara emosi dan interpersonal. Dengan melihat dan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang positif, maka seseorang akan bisa meningkatkan kemampuan *coping* barunya baik secara sadar maupun tidak, dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidup seseorang kea rah yang lebih positif (Mc Millen dalam Krause, 2006). Bersyukur juga dapat membantu seseorang untuk dapat meningkatkan kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah dan menemukan penyelesaian yang terbaik bagi masalahnya. Watkins dkk (2003) juga menyatakan bahwa rasa bersyukur yang dimiliki oleg

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seseorang dapat mengindikasikan seberapa jauh ia merasa bahagia *(well-being)* yang dilihat dari kepuasan terhadap hidupnya *(satisfaction with life).*

Pendapat lain dikemukakan oleh McCullough, dkk (2001) mendefinisikan kebersyukuran sebagai kebangkitan emosi yang disebabkan oleh perilaku moral. Dalam definisi ini, kebersyukuran di pandang sebagai emosi moral yang sama dengan empati, simpati, perasaan malu dan perasaan bersalah. Empati dan simpati timbul ketika seseorang memiliki kesempatan berespon terhadap musibah yang menimpa orang lain, rasa bersalah dan malu timbul ketika seseorang tidak melakukan kewajibannya sesuai standar, sedangkan bersyukur timbul ketika seseorang penerima sebuah kebaikan.

Pendapat tersebut dikembangkan lagi oleh McCullough, dkk (2002) yang mendefinisikan kebersyukuran sebagai kecendrungan umum untuk mengenali dan merespon atas bantuan yang di berikan seseorang melalui pengalaman yang positif atas hasil yang didapatkan. Teori ini memiliki segi-segi yaitu :

a. *Intensity*, individu yang mengucapkan terima kasih diharapkan memiliki pengalaman positif dibandingkan mereka yang kurang berterima kasih.
b. *Frequency*, individu yang memiliki sikap batin penuh terima kasih sering merasa bersyukur setiap harinya dan rasa berterima kasih bisa di dapat karena kebaikan kecil atau kesopanan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. *Span*, mengacu pada banyaknya hal-hal yang patut di syukuri dalam kehidupan seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri

d. *Density*, mengacu pada jumlah orang-orang yang kehadirannya telah memberikan dampak positif dalam kehidupan seseorang.

Kebersyukuran dapat dianggap sebagai tiga hal, yaitu emosi, keutamaan, dan *trait* (Emmons dan McCullough, 2004). Berikut penjelasannya:

a. Kebersyukuran sebagai emosi

Sebagai emosi, kebersyukuran merupakan keadaan terkait atribusi yang dihasilkan dari dua tahap proses kognitif. Pertama, individu menyadari bahwa ia mendapatkan keuntungan atau manfaat positif. Kemudian, proses selanjutnya adalah individu menyadari bahwa terdapat sumber eksternal dari keuntungan positif yang ia dapatkan. Froh, Bono, dan Emmons (2010) berpendapat bahwa kebersyukuran merupakan jenis respon emosional ketika seseorang menerima hadiah atau keuntungan pribadi yang tidak seharusnya ia dapatkan atau harapkan, melainkan karena adanya niat baik dari orang lain.

b. Kebersyukuran sebagai keutamaan *(Virtue)*

Selomon (2004) mengemukakan bahwa sebagai keutamaan, kebersyukuran tidak seaktif keutamaan lainnya (seperti keberanian dan kedermawanan), juga bukan merupakan sifat yang dibawa untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersikap dalam sebuah tanggung jawab secara social atau sikap yang sesuai (contohnya kesederhanaan dan kejujuran). Kebersyukuran tidak hanya dianggap sebagai keutamaan terbesar, tetapi akar dari seluruh keutamaan lainnya, memori moral dari manusia, dorongan perubahan yang paling besar, kunci yang membuka seluruh pintu, serta kualitas yang membuat dan menjaga menusia tetap muda.

c. Kebersyukuran sebagai *affective trait*

Emmons, dkk (2003) mendefiniskan *affective trait* sebagai predisposisi yang stabil terhadap tipe respon emosional tertentu, yang menetapkan batasan untuk kemunculan kedaan emosi tertentu. Kebersyukuran sebagai sifat lebih mengarah kepada afeksi. Pendapat ini sering di sebut sebagai teori *The Gratitude Disposition*. *Grateful disposition* didefinisikan sebagai kecenderungan menetap untuk mengenali dan merespon secara positif emosi rasa syukur, atas kebaikan dan manfaat yang didapatkan dari orang lain.

Beberapa tokoh psikologi dalam Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan bersyukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman,aman, dan terjadi secara alamiah.

Secara singkat, orang yang bersyukur adalah seseorang yang menerima sebuah karunia dan sebuah penghargaan dan mengenali nilai dari karunia tersebut. Bersyukur bisa diasumsikan sebagai kekuatan dan keutamaan yang mengarahkan kehidupan yang lebih baik (Peterson, 2004).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari beberapa penjabaran definisi kebersyukuran diatas, maka dapat disimpulkan kebersyukuran *(gratitude)* merupakan 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.

**2. Aspek-Aspek Kebersyukuran**

Menurut Syara' komponen syukur dibangun oleh tiga rukun atau sendi yaitu (dalam Al Fauzan, 2005), yaitu:

a. Syukur dengan hati

Syukur dengan hati yaitu pengakuan bahwa semua nikmat itu datangnya dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang Pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Manusia tidak mempunyai daya dan upaya untuk mendatangkan nikmat itu, hanya Allah lah yang dapat menganugerahkannya tanpa mengharapkan imbalan sepeser pun dari hamba-Nya. Sebagai seorang hamba, ia harus menunjukkan bahwa dirinya sangat membutuhkan nikmat itu, merasa cukup dengan nikmat yang telah diberikan, dan tidak merasa puas dengan syukur yang telah ia lakukan. Allah berfirman "*Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lah (datangnya)." (Q.S. An Nahl : 53)*

Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah Pemberiannya. Syukur dengan hati akan membuat seorang hamba

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menerima anugerah dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan berkeluh kesah, atau menghujat kepada Allah SWT, walaupun nikmat yang diterima dinilai kecil. Ketahuilah bahwa tidak sempurna tauhid seorang hamba hingga ia mengakui bahwa semua nikmat lahir dan batin yang diberikan kepadanya dan kepada makhluk lainnya, semua itu berasal dari Allah, kemudian ia menggunakannya untuk taat dan mengabdi kepada-Nya.

Orang yang menyatakan dengan hatinya bahwa semua nikmat berasal dari Allah, tapi terkadang dengan lisannya ia menyandarkan nikmat itu kepada Allah, terkadang kepada diri dan jerih payahnya sendiri ataupun kepada usaha orang lain, maka ia wajib bertobat dengan sungguh-sungguh dan tidak lagi menyandarkan semua nikmat kecuali kepada Pemiliknya (Allah).

b. Syukur dengan lisan

Syukur dengan lisan yaitu menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena pamer atau sombong. Dengan cara demikian, hati dan anggota tubuh dapat tergugah untuk bersyukur. Syukur dengan ucapan yang berhubungan dengan nikmat ada dua macam:

1. Bersifat umum, yaitu menyifati Allah dengan sifat kedermawanan, kemuliaan, kebaikan, kemurahan, dan lain sebagainya dari sifat-sifat Nya yang sempurna

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bersifat khusus, yaitu dengan menyebut-nyebut nikmat-Nya serta mengabarkannya kepada orang-orang bahwa nikmat itu datangnya dari Allah, sebagaimana firman Allah Ta'ala, "*Dan terhadap nikmat Rabbmu maka hendaklah kamu menyebut-nyebutnya (dengan bersyukur).*" (Q.S. Ad Dhuha:11).

Para ahli tafsir menerangkan bahwa maksud ayat tersebut adalah hendaklah memuji Allah atas nikmat-Nya, juga diperintahkan untuk memberitahukan nikmat itu kepada orang-orang jika hal itu akan memberi kemaslahatan. Jika tidak, maka cukup dengan menyebut-nyebutnya saja, karena dengan itu maka akan terdorong untuk mensyukurinya. Menyebut-nyebut nikmat Allah merupakan salah satu sendi syukur. Jika seorang hamba menyebut-nyebutnya, maka akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya dan dengan sendirinya ia akan tunduk kepada Allah, memuji-Nya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya dengan berbagai macam dzikir, sebab dzikir merupakan pangkalnya syukur. Orang yang tidak mengingat Allah berarti tidak bersyukur kepada-Nya.

c. Syukur dengan perbuatan

Sebagian ulama memberi penjelasan singkat mengenai pengertian syukur dengan anggota badan (perbuatan), yaitu senantiasa melakukan atau melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari kesalahan. Syukur dengan anggota badan artinya anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah SWT, karena masing-masing

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah. Hal itu tidak akan sempurna kecuali dengan menaati Allah dan rasul-Nya dengan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, termasuk menggunakan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang diridhain-Nya dan tidak menggunakannya untuk berbuat maksiat kepada-Nya. Seorang individu harus mengetahui hal-hal yang disukai Allah agar dapat memanfaatkan nikmat dalam hal yang disukai-Nya itu.

Selain itu menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002), terdapat empat aspek dari rasa syukur, diantaranya:

*a. Intensity:* Kekuatan emosi kebersyukuran yang dirasakan individu. Individu yang memiliki *grateful disposition* akan merasakan kebersyukuran yang lebih intens daripada individu yang tidak memiliki *grateful disposition.*

b. *Frequency:* Jumlah pengalaman emosi kebersyukuran yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu. Individu yang memiliki *grateful disposition* akan lebih banyak mengalami emosi kebersyukuran dalam satu hari, dan dapat muncul walau hanya dari kebaikan orang lain yang sederhana.

c. *Span:* Jumlah datangnya emosi kebersyukuran dalam jangka waktu tertentu. Individu yang memiliki *grateful disposition* akan menyebutkan aspek bersyukur yang lebih banyak. Contohnya, dalam satu hari ia akan bersyukur atas aspek kesehatan, keluarga, pekerjaan, sedangkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu yang memiliki *grateful disposition* lebih kecil mungkin hanya akan bersyukur atas aspek pekerjaan saja.

d. *Density:* Merujuk pada jumlah orang yang disyukuri atas satu manfaat positif yang ia dapatkan. Mislanya, untuk peringkat satu yang diraih. Seorang anak akan bersyukur atas dukungan orangtuanya, sedangkan individu yang memiliki grateful disposition lebih rendah mungkin hanya akan bersyukur atas cara pengajaran gurunya.

Fitzgerald (1998) mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga komponen, yaitu:

a. *A Warm Sense Of Appreciation*

Penilaian dan penghargaan terhadap orang lain dan yang hangat untuk seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta, dan kasih sayang.

b. *A Sense Of Goodwill*

Kehendak yang baik (*Goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dll.

c. *A Disposition to Act that flows from appreciation and goodwill*

Kecenderungan untuk bertindak positif dengan memberi penilaian positif, penghargaan, dan berkehendak baik kepada orang lain, lingkungan dan Tuhan, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, dan beribadah.

Menurut Fitzgerald (1998), ketiga komponen ini merupakan yang saling berkaitan dan tidak terpisahkan, karena seseorang tidak mungkin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan perilaku bersyukur tanpa merasakan apresiasi di dalam hatinya. Selain Fitzgerald, Watkins dkk (2003) individu yang bersyukur memiliki ciri:

a. Tidak merasa kekurangan dalam hidupnya
b. Mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (well-being) dirinya
c. Memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (simple pleasure), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara bernafas, air untuk kehidupan sehari-hari, dan sebagainya
d. Menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.

Menurut Smith (Snyder dan Lopez, 2005) mengindikasikan komponen dari bersyukur menjadi tiga, yaitu :

a. *A motivationally relevant outcome*

   Adanya dorongan untuk melakukan tindakan yang sesuai atau timbal balik atas perilaku atau pemberian yang diterima individu tersebut.

b. *A motivationally congruent or desirable for the person*

   Adanya dorongan untuk melakukan atau membalas tindakan yang sama kepada orang lain yang telah memberikan penghargaan kepada individu tersebut sesuai dengan yang diinginkan atau disukainya, dengan kata lain diartikan dengan adanya dorongan untuk menyenangkan seseorang yang telah memberikan penghargaan atau kebaikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. *Credited to the efforts of another*

Adanya rasa menghargai orang lain atas usaha yang telah di lakukan.

**3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersyukuran**

Menurut Mc.Cullough, dkk (2002) faktor yang mempengaruhi bersyukur adalah :

a. *Psychological Well-being*

*Psychological wellbeing* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu. Aspek *psychological well-being* terdiri atas penerimaan diri (*self-acceptance),* ketetapan diri *(autonomy),* hubungan yang berkualitas dengan orang lain *(positive relation with others),* kemampuan untuk mengatur kehidupan dan lingkungan sekitar *(environmental mastery),* pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai seorang pribadi *(personal growth),* dan kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna (*purpose in life).*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wood, Joseph, dan Maltby (2009), kebersyukuran secara signifikan berkorelasi dengan *psychological well-being.* Semakin bersyukur seseorang, maka *well-being*-nya akan semakin tinggi, ia akan memiliki evaluasi kognitif dan afektif yang positif tentang hidupnya, begitu pula dengan sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dimensi *personal growth, positive*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*relation with other*, dan penerimaan diri *(self-acceptance)* berkorelasi kuat dengan *gratitude*.

b. *Prosociality*

Perilaku prososial adalah segala bentuk perilaku yang ditujukan untuk menolong orang lain dengan tanpa mengharapkan imbalan dari pertolongannya tersebut sehingga orang yang ditolong bisa menapatkan keuntungan positif baik secara materi, fisik maupun psikologis. Bersyukur disadari sebagai susatu afek prososial karena itu adalah resppon terhadap orang lain yang membantu kesejahteraan seseorang dan pada gilirannya memotivasi terus munculnya perilaku itu sendiri.

c. *Spiriuality/ Religiousness*

Religiusitas merupakan pemahaman seeorang mengenai nilai-nilai keagamaan yang di yakininya. Nilai-nilai keagamaan membuat pelaksananya memiliki harapan dan optimisme yang tinggi (Ciarrocchi, Liacco,Deneke, 2008; Diener & Biswas-Diener, 2008). Agama dan spiritualitas menyediakan sumber daya sosial dan kognitif yang membantu orang yang mempercayainya mengalami kesejahteraan yang lebih luas. Pemahaman seseorang terhadap nilai-nilai agama mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu bersyukur. Dalam beberapa literatur ditemukan bahwa perempuan memiliki orientasi religi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Van Cappellen & Rime, 2014). Penelitian-penelitian tersebut dikuatkan oleh hasil penelitian Watkins dkk (2003), yang menemukan hasil bahwa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

religiusitas secara positif terhubung dengan kebersyukuran dan pengalaman dari kebersyukuran dapat meningkatkan kepercayaan pada Tuhan. Dengan kata lain, kebersyukuran dapat meningkatkan emosi positif.

Pendapat lainnya oleh Hambali, Meiza, dan Fahmi (2015) dalam penelitiannya menemukan beberapa faktor yang berperan dalam kebersyukuran dalam perspektif psikologi islam, yaitu:

a. Penerimaan diri akan keadaan yang dialami sebagai sebuah takdir dan rencana baik dari Allah SWT.
b. Pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial serta kondisi spiritual dalam menerima kondisi
c. Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang, meliputi cinta dan kasih sayang yang ditujukan pada anak, pasangan dan orang lain yang membantu.
d. Niat baik yang ditunjukkan kepada seseorang berupa keinginan untuk membantu orang lain yang kesulitan, keinginan besar untuk berbagi khususnya pada orang tua yang mengalami kondisi yang sama, juga muncul keinginan menjalankan ajaran agama sebaik-baiknya.
e. Kecenderungan untuk bertindak positif dan nyata berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik *(tawakal)*.
f. Kemunculan pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Merasakan ketenangan jiwa dan kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup

Selain itu, terdapat pula pengaruh gender terhadap rasa syukur. Pria mungkin melihat pengalaman dan ungkapan kebersyukuran sebagai verifikasi kelemahan, yang dapat mengancam maskulinitas mereka dan menyakiti status sosial mereka (Levant &Wiliams, 2009 dalam Kristanto 2016). Akibatnya, untuk melindungi diri dari emosi negatif yang terkait atau konsekuensi sosial, pria cenderung menghindari aktifitas yang memungkinkan munculnya ekspresi rasa syukur. Perempuan, dibandingkan dengan laki-laki, tampaknya lebih mungkin untuk mengalami dan mengekspresikan kebersyukuran dikarenakan perempuan mempunyai penilaian yang berbeda.

Sejalan dengan hal tersebut, tingginya kebersyukuran pada perempuan dikaitkan dengan peningkatan hubungan sosial dan kebebasan untuk mengejar tujuan serta sifat keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan. (Kashdan, Mishra, Breen & Froh, 2009) menyatakan bahwa perempuan mengekspresikan kebersyukuran melebihi laki-laki. Hal tersebut dikarenakan perempuan lebih intens berkomunikasi satu sama lain dalam bentuk ungkapan verbal yang lebih terperinci. Kebanyakan wanita senang berbicara dan menggunakan bahasa untuk membangun hubungan pribadi, sementara laki-laki melihat bahasa sebagai sarana membagi dan menerima informasi. Wanita merasakan manfaat yang lebih besar dari mengekspresikan rasa syukur, hal tersebut mengkondisikan perasaan serta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meningkatkan kebebasan untuk bertindak dengan cara yang konsisten sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.

Froh, Yurkewicz &Kashdan (2009)menemukan bahwa perempuan cenderung untuk menunjukan tingkat yang lebih tinggi dari kebersyukuran daripada anak laki-laki, meskipun perbedaan jenis kelamin secara statistik tidak signifikan, akan tetapi jenis kelamin tampaknya memoderasi hubungan antara kebersyukuran dan dukungan keluarga, sebagai hubungan antara kebersyukuran dan dukungan keluarga ditemukan untuk anak laki-laki, tapi tidak pada anak perempuan. Salah satu hipotesis yang mashur dalam mencoba untuk menjelaskan temuan ini adalah bahwa dukungan keluarga dapat memperkuat atau memperlemah rasa syukur, dan hubungan ini mungkin lebih kuat pada anak laki-laki dari pada anak perempuan. Dalam kasus dukungan keluarga yang lebih rendah, anak perempuan cenderung menunjukan rasa syukurnya, karena kecenderungan mereka menjadi lebih bersyukur daripada anak laki-laki (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009).

**4. Pengukuran Kebersyukuran**

Pengukuran mengenai *gratitude* telah banyak dibuat dan digunakan oleh para ahli. Terdapat beberapa skala yang sudah dikembangkan oleh peneliti di Negara Barat dengan tujuan untuk mengukur rasa syukur, diantaranya adalah CQ-6 *The Gratitude Questionnaire-6* (McCullough, Emmons, dan Tsang, 2002), *Gratitude Adjective Checklist* (McCullough, Emmons, dan Tsang, 2002), *Gratitude Resentment and Appreciation Test*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(GRAT)-*short form* (Thomas dan Watkins, 2003). Namun jika ditelaah lebih lanjut, alat ukur bersyukur yang ada dan dikembangkan di Negara lainnya, pada umumnya menghilangkan aspek ketuhanan serta lebih mengedapankan istilah-istilah seperti peranan alam, dunia, dan ekuatan lain di luar manusia.

Oleh karenanya, pada penelitian ini menggunakan kebersyukuran versi Indonesia yang valid, reliable, dan memiliki item yang baik yang diadopsi dari Listyandini (2015). Skala bersyukur dengan standar psikometri yang baik akan bermanfaat untuk mengetahui derajat bersyukur individu sebagai bahan pertimbangan perencanaan *treatment* dan diagnosis mengenai kesejahteraan psikologis individu. Skor total item yang diperoleh menunjukkan seberapa tinggi kebersyukuran yang dimiliki subjek. Semakin tinggi skor total maka semakin tinggi rasa syukur.

## B. Penerimaan Diri *(Self-Acceptance)*

### 1. Definisi Penerimaan Diri

Salah satu faktor keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan dan lingkungan ditentukan oleh kesanggupan individu dalam menerima keadaan dirinya sendiri. Penerimaan diri adalah hal yang penting dan serius dalam kehidupan manusia. Mengabaikan usaha untuk berusaha memahami tentang penerimaan diri ini sama artinya berusaha membunuh satu generasi anak manusia yang sehat dan seimbanag secara psikologis (Powell, 1995).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Belajar menerima keadaan diri sendiri bukanlah hal yang mudah. Banyak individu mengalami kesukaran dalam menerima kekurangan-kekurangan dirinya, dan sebagian besar dari mereka tidak dapat mencapai penerimaan secara optimal. Memandang diri serba baik membuat individu sulit mengolah diri sendiri dan problem kehidupan. Seperti yang diungkapkan Powell (1995) bahwa penerimaan diri dapat dikatakan sebagai akar penyebab mengapa seseorang tidak dapat berprestasi secara maksimal, kurang berani dan tidak percaya diri untuk bersaing de ngan orang lain, serta ragu dalam mengambil keputusan. Masalahnya buka n karena mereka tidak memiliki kelebihan dan sesuatu yang dapat mereka andalkan, tampilkan, dan banggakan dibanding dengan orang lain. Tidak percaya pada kemampuan dan kelebihan diri sendiri menjadi penyebab utamanya.

Penerimaan diri dalam Islam merupakan bagian dari kajian *qona¨ah.* Arti *qanaa¨ah* adalah merasa ridha dan cukup dengan pembagian rizki yang Allah *Ta¨ala* berikan. Sifat *qana¨ah* adalah salah satu ciri yang menunjukkan kesempurnaan iman, karena sifat ini menunjukkan keridhaan orang yang memilikinya ter-hadap segala ketentuan dan takdir Allah, termasuk dalam hal pembagian rizki (http://muslim.or.id, 2012).

Rasulullah *shallallahu „alaihi wa sallam* bersabda, *"Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*yang ridha kepada Allah Ta"ala sebagai Rabb-nya dan islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad shallallahu „alaihi wa sallam sebagai rasulnya" (HR. Muslim no. 34)*

Arti "ridha kepada Allah sebagai *Rabb*" adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang dibe-rikan dan yang tidak diberikan-Nya. Begi-tupun dengan firman Allah dalam Al-Qur-an surat Az Zukhruf : 32.

Ryff (1996) mendefinisikan penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya. Penerimaan diri merujuk pada kepuasan hidup dan kebahagiaan seseorang yang sangat penting bagi kesehatan mental yang baik. Seseorang yang mampu menerima diri memahami betul kelebihan dan kelemahan dalam dirinya (Shepard, 1979). Penerimaan diri adalah sikap yang mencerminkan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya, sehingga seseorang dapat menerima dirinya dengan baik dan akan mempu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya (Chaplin, 2006).

Ahli lain dalam teori perkembangan emosi, mengatakan bahwa pengembangan keterampilan perilaku adalah sebuah proses belajar. Daniel Goleman (dalam Ali dan Asrori, 2009) mengatakan bahwa belajar menerima diri sendiri adalah merasa bangga dan mampu melihat diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sendiri dari sisi positif. Menerima diri sendiri berarti mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Berkaitan dengan emosi dan sebuah proses belajar dalam diri seseorang, menerima diri adalah belajar untuk merasa bangga dengan seluruh kemampuan dan kelemahan yang ada dalam diri seseorang.

Carl Roger (dalam Alwisol, 2009) menyatakan bahwa ketika individu mampu menginternalisasikan penerimaan positif tentang diri maka individu tersebut mendapat kepuasan atas dirinya sendiri. Penerimaan diri merupakan sikap yang positif karena ketika individu menerima diri sebagai manusia yang utuh ia dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa menganggu orang lain.

Siswa yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu menyadari dan mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Seperti menurut Supratiknya (1995) menyebutkan, "yang dimaksud dengan menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri." Senada dengan hal tersebut, Hurlock (2009) mengemukakan bahwa "Penerimaan diri merupakan tingkat dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut". Dengan penerimaan diri, individu dapat menghargai segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.

Sartain (1973) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sebagaimana adanya dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk mengakui keberadaan dirinya secara obyektif. Individu yang menerima dirinya adalah individu yang menerima dan mengakui keadaan diri sebagaimana adanya. Hal ini tidak berarti seseorang yang telah menerima dirinya, berarti orang tersebut mengenal dimana dan bagaimana dirinya saat ini, serta mempunyai keinginan terus mengembangkan dirinya.

Penerimaan diri menurut Sheerer (1949) adalah sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya. Individu yang menerima diri berarti telah menyadari, memahami dan menerima diri apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan diri untuk senantiasa mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab.

Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memandang kelemahan/kekurangan diri sebagaai hal yang wajar dimiliki setiap individu, karena individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan bisa berpikir positif tentang dirinya bahwa setiap individu pasti memiliki kelemahan atau kekurangan dan hal tersebut tidak akan menjadi penghambat individu untuk mengaktualisasikan dirinya.

Sebagai contoh, siswa yang berasal dari golongan keluarga berekonomi rendah tidak merasa canggung berteman/bergaul dengan siswa lain yang berasal dari golongan keluarga ekonomi atas, karena siswa tersebut menyadari bahwa semua siswa mempunyai hak dan kewajiban yang sama di sekolah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Bernard (2013) mengatakan bahwa : "*Self-acceptance as character strength has been left on the sidelines by some in the field of positive psychology who have delimited positive character traits associated with happiness and wellbeing"* maksudnya penerimaan diri sebagai kekuatan karakter yang ada dalam psikologi positif terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan.

Menurut Ananwong dkk (2013) mengutarakan bahwa penerimaan diri adalah *"Self-acceptance is the self-consciousness of oneself by individual through the process of understanding their own life with reasonable reality, perceiving the pros and cons, and accepting the limitations and errors of their own judgment."* Maksudnya penerimaan diri merupakan kesadaran individu mengenai pemahaman hidupnya dalam menghadapi pro dan kontra serta menerima keterbatasannya. Orang yang menerima dirinya mengenali kemampuan dirinya dan dengan bebas mereka dapat menggunakan kemampuan dirinya walaupun tidak semua dari kemampuannya tersebut diinginkan. Mereka juga mengenali kelemahan dirinya tanpa perlu menyalahkan dirinya.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli yang diuraikan diatas, maka didapat pengertian penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, serta mengakui segala kelebihan maupun kekurangan yang ada di dalam dirinya tanpa malu atau perasaan bersalah dan dapat menyusuaikan diri dengan masyarakat dan kehidupanya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri**

Penerimaan diri menurut Hurlock (2009) terdiri dari delapan aspek. Masing-masing aspek penerimaan diri akan dijabarkan dan dijelaskan sebagai berikut:

a. Sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri

Individu yang memiliki kepercayaan diri dan menghargai diri sendiri selalu merasa mampu untuk mengerjakan sesuatu hal. Individu yang memiliki kepercyaan diri juga jarang sekali menolak jika diminta untuk melakukan sesuatu.

b. Kesediaan menerima kritikan dari orang lain

Menurut Anderson (dalam Sobur, 2003), individu yang memiliki kematangan psikologis mampu menerima kritik dan saran. Individu yang metang memiliki kemauan yang realistis namun juga paham bahwa dirinya tidak selalu benar. Individu yang matang akan terbuka dan tidak marah dengan kritikan-kritikan dan saran dari orang lain demi perubahan dirinya yang lebih baik. Individu yang bersedia dikritik adalah ciri individu yang mampu melihat diri secara objektif.

c. Mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengoreksi dan membuat penilaian diri yang kritis adalah individu yang memiliki penyesuaian diri yang realitis. Individu dengan penyesuaian diri yang realistis mampu menyesuaikan diri terhadap situasi yang baru, fleksibel dab dapat menempatkan diri dengan kenyataan-kenyataan yang realistis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain

Dahler (dalam Sobur, 2003) mengatakan bahwa individu yang bersikap jujur terhadap dirinya sendiri dapat memandang kekurangan dalam dirinya dengan rasa humor.

e. Nyaman dengan dirinya sendiri

Selama memasuki remaja, seorang remaja mangalami perkembangan fisik dan emosi. Perubahan pada alat kelamin dan perubahan tingkah laku adalah hal yang paling mudah menyesuaikan dirinya dengan perubahan secara fisik maupun emosinya. Individu yang nyaman dengan dirinya sendiri mudah bergaul dengan lingkungan sekitar dan dapat mengontrol dirinya sendiri.

f. Memanfaatkan kemampuan dengan efektif

Individu yang berani mengeksplorasi kemampuan merupakan bagian dari teori kebutuhan . Individu yang ingin dipandang sebagai orang yang berhasil dalam hidupnya berada pada masa remaja. Ciri individu yang mempunyai kebutuhan untuk berprestasi adalah senang menetapkan sendiri tujuan hasil karyanya, merasa tertantang dengan pencapaian hasil yang sulit, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.

g. Mandiri dan berpendirian

Sunaryo (dalam Ali & Asrori, 2009) mengatakan bahwa tingkat kemandirian pada remaja pada umumnya bervariasi dan menyebar pada tingkatan sadr diri, seksama, individualistic, dan mandiri. Remaja yang mandiri dan berpendirian menyadari bahwaa sikap ketergantungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah masalah emosional dalam dirinya yang akan semakin berkembang jika individu tidak mampu bersikap realistis.

h. Bangga menjadi diri sendiri

Individu yang bangga menjadi diri sendiri adalah individu yang puas dengan segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Individu yang bangga menjadi diri sendiri memiliki strategi penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustasi. Individu yang bangga menjadi diri sendiri bebas dari mekanisme pertahanan diri seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi dan fiksasi.

Penerimaan diri tidak berarti seseorang menerima begitu saja kondisi diri tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut, orang yang menerima diri berarti telah mengenali dimana dan bagaimana dirinya saat ini, serta mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri lebih lanjut. Sheerer (Adilla, 1999) mengemukakan aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut:

a. Perasaan sederajat

Individu menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, sehingga individu tidak merasa sebagai orang yang istimewa atau menyimpang dari orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan seperti halnya orang lain.

b. Percaya kemampuan diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap individu yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi keburukannya dari pada ingin menjadi orang lain, oleh karena itu individu puas menjadi diri sendiri.

c. Bertanggung jawab

Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Sifat ini tampak dari perilaku individu yang mau menerima kritik dan menjadikanya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri.

d. Orientasi keluar diri

Individu lebih mempunyai orientasi diri keluar dari pada kedalam diri, tidak malu yang menyebabkan individu lebih suka meperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.

e. Berpendirian

Individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap *conform* terhadap tekanan sosial. Individu yang mampu menerima diri mempunyai sikap dan kepercayaan diri yang menurut pada tindakannya sendiri dari pada mengikuti konvensi dan standar dari orang lain serta mempunyai ide aspirasi dan pengharapan sendiri.

f. Menyadari keterbatasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Individu tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya dan mengingkari kelebihannya. Individu cenderung mempunyai penilaian yang realistik tentang kelebihan dan kekurangannya.

g. Menerima sifat kemanusiaan

Individu tidak menyangkal impuls dan emosinya atau merasa bersalah karenanya. Individu mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutupi.

Penerimaan diri merupakan komponen dari kesehatan mental. Menurut Purnama (1997), secara garis besar ada tiga aspek yang dapat menggambarkan penerimaan diri pada seseorang, yaitu:

a. Perasaan senang. Hal ini berkaitan dengan sikap positif terhadap kenyataan yang ada dan dialami oleh individu, dimana kenyataan-kenyataan tersebut oleh individu digunakan untuk menjalani kehidupan secara baik.
b. Perasaan puas dalam menjalani kehidupan ini. Individu tidak akan lepas dari kenyataan yang ada dalam dirinya, apa yang dimiliki dan dirasakannya harus dapat dimanfaatkan secara optimal. Kemampuan individu untuk mengatasi masalah atau meraih sesuatu yang dia harapkan dalam kehidupan ini akan menghasilkan perasaan puas terhadap prestasi yang dicapai.
c. Penghargaan. Orang yang dapat menerima dirinya senantiasa berusaha untuk menerima kelemahan ataupun kelebihan yang dimilikinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**3. Faktor-Faktor Penerimaan Diri**

Pada dasarnya untuk memiliki penerimaan diri bukanlah sesuatu hal yang mudah, karena individu jauh lebih mudah menerima kelebihan yang ada pada dirinya dibandingkan bagaimana individu dapat menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya juga. Sikap tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi diri seseorang sehingga ia menjadi individu yang mempunyai penerimaan diri yang rendah.

Terdapat beberapa faktor yang menentukan bagaimana seseorang dapat menyukai dan menerima dirinya sendiri, dimana faktor tersebut berperan penting bagi terwujudnya penerimaan dalam diri setiap individu. Faktor- faktor yang mempengaruhi penerimaan diri menurut Hurlock (2009) sebagai berikut:

a. Pemahaman Diri *(Self-Understanding)*

   Pemahaman diri merupakan persepsi yang murni terhadap dirinya sendiri, tanpa merupakan persepsi terhadap diri secara realistik. Rendahnya pemahaman diri berawal dari ketidaktahuan individu dalam mengenali diri. Pemahaman dan penerimaan diri merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan memiliki penerimaan diri yang baik, sebaliknya individu yang memiliki pemahaman diri yang rendah akan memiliki penerimaan diri yang rendah pula.

b. Harapan-harapan yang realistis *(Realistic Expectation)*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Harapan-harapan yang realistic akan membawa rasa puas pada diri seseorang dan berlanjut pada penerimaan diri. Adanya harapan yang realistis bisa timbul apabila individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan pemahaman mengenai kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya. Jadi, ketika individu memiliki harapan, seharusnya ia telah mempertimbangkan kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan tersebut.

c. Tidak adanya hambatan lingkungan *(Absence of Environmental Obstacies)*

Harapan individu yang tidak tercapai banyak yang berawal dari lingkungan yang tidak mendukung dan tidak terkontrol oleh individu. Hambatan lingkungan ini bisa berasal dari orangtua, guru, teman, maupun orang dekat lainnya. Penerimaan diri akan dapat terwujud dengan mudah apabila lingkungan dimana individu berada memberikan dukungan yang penuh.

d. Tingkah laku sosial yang sesuai *(Favourable Social Atitudes)*

Ketika individu menunjukkan tingkah laku yang dapat diterima oleh masyarakat, maka hal tersebut akan membantu dirinya untuk dapat menerima diri. Yang dimaksud favourable social attitudes disini adalah tidak adanya prasangka terhadap diri atau anggota keluarganya, pengakuan individu terhadap kemampuan social orang lain, tidak memandang buruk terhadap orang lain, serta adanya kesediaan individu untuk menerima kebiasan atau norma lingkungan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Tidak adanya stress emosional yang berat *(Absence of severe emotional stress)*

Tekanan emosi yang berat dan terus menerus seperti di rumah maupun di lingkungan kerja akan mengganggu seseorang dan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Secara fisik akan mempengaruhi kegiatannya dan secara psikis akan mengakibatkan individu malas, kurang bersemangat, dan kurang bereaksi dengan orang lain. Dengan tidak adanya tekanan yang berarti pada individu, akan memungkinkan anak yang lemah mental untuk bersikap santai pada saat tegang. Kondisi yang demikian akan memberikan kontribusi bagi terwujudnya penerimaan diri.

f. Kenangan kan keberhasilan (Preponderance of successes)

Kegagalan yang dialami oleh individu akan menimbulkan penolakan dalam dirinya, sedangkan keberhasilan dapat berpengaruh pada penerimaan diri. Individu yang berhasil atau gagal akan mendapatkan penilaian sosial dari lingkungannya. Penilaian sosial inilah yang akan diingat oleh individu karena dapat menjadi suatu penilaian tambahan mengenai dirinya. Ketika individu mengalami kegagalan, maka ketika ia mengingat keberhasilan dapat membantu memunculkan penerimaan diri. Sebaliknya, kegagalan yang dialami dapat mengakibatkan penolakan diri.

g. identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik *(Identification with well-adjusted people)*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pengenalan orang-orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan memungkinkan berkembangnya sikap positif terhadap dirinya serta mempunyai contoh atau metode yang baik bagaimana harus berperilaku.

h. Perspektif diri *(Self-Perspective)*

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Rendahnya perspektif diri akan menimbulkan perasaan tidak puas dan penolakan diri. Namun perspektif diri yang obyektif dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya akan memudahkan dalam penerimaan diri. Dalam hal ini, usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan perspektif dirinya.

i. Pola asuh masa kecil yang baik *(Good Childhood Training)*

Meskipun ada bermacam cara penyesuaian diri yang dilakukan individu untuk membuat perubahan dalam hidupnya, namun yang menentukan penyesuaian diri individu dalam hidupnya adalah pola asuh dimasa kecil. Anak yang diasuh dengan pola demokratis dimana di dalamnya terdapat peraturan yang mengajarkan kepada anak bagaimana ia menerima dirinya sebagai individu dan cenderung berkembang untuk menghargai dirinya sendiri. Konsep diri mulai terbentuk pada masa kanak-kanak dimana pola asuh diterapkan, sehingga pengeruhnya terhadap penerimaan diri tetap ada meskipun usia individu terus bertambah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

j. Konsep diri yang stabil *(Stable Self-Concept)*

Konsep diri yang stabil bagi seseorang akan memudahkan dia dalam usaha menerima dirinya. Apabila konsep dirinya selalu berubah-ubah maka dia akan kesulitan memahami diri dan menerimanya sehingga terjadi penolakan pada dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena individu memandang dirinya selalu berubah-ubah.

Penerimaan diri merupakan dasar bagi individu untuk berinteraksi dengan orang lain di samping itu penerimaan diri juga merupakan salah satu dasar untuk mengerti tentang orang lain. Individu selain sebagai makhluk pribadi, individu juga berfungsi sebagai makhluk sosial. Dengan demikian manusia selalu dituntut untuk selalu berinteraksi dengan individu atau kelompok lain. Interaksi yang terbentuk diharapkan dapat saling menguntungkan dan serasi, dimana tidak ada pihak yang dikecewakan atau dirugikan, akan tetapi para individu saling harga menghargai dan hormat menghormati.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disebutkan, faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri antara lain: pemahaman diri, harapan-harapan yang realistis, tidak adanya hambatan lingkungan, tingkah laku sosial yang sesuai, ada tidaknya tekanan emosi yang berat, kenangan akan keberhasilan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri, pola asuh masa kecil dan konsep diri yang stabil.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## C. Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Rasa Syukur

Individu yang mempunyai penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, akan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia. Siswa yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik akan sangat rentan menjadi tertekan dan mengalami kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikiran, melamahkan motivasi dan daya juang anak. Pada akhirnya anak tidak mampu mengaktualisasikan kemampuannya dalam mengembangkan dirinya dengan baik.

Penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya. Apabila individu sudah mempunyai penerimaan diri yang kuat pada dirinya, ia akan mampu menerima keadan dirinya bagaimanapun keadaannya. Individu akan memiliki emosi positif akan dirinya yang akan menimbulkan kebersyukuran pada dirinya.

Begitu pula dengan kebersyukuran yang merupakan kecenderungan menetap pada individu untuk mengenali dan merespon secara positif emosi rasa syukur, atas kebaikan dan manfaat yang didapatkan dari orang lain. Kebersyukuran merupakan penerimaan terhadap masa lalu yang diwujudkan dengan rasa terima kasih atas segala sesuatu yang telah diterima.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bono dkk. (2004) yang membuktikan bahwa bersyukur menghasilkan emosi positif yang dapat membuat individu merasa bahagia, damai, dan mau berpendapat. Ketika individu merasa damai terhadap apa yang dialaminya sekarang dan masa lalunya, secara tidak langsung individu telah menerima keadaan dirinya.

Ryff (1996) mendefinisikan penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya. Ryff menambahkan bahwa penerimaan diri ditunjukkan oleh individu yang dapat mengevaluasi positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu. Ketika seseorang mampu bersyukur dan mengambil sisi positif dari apa yang didapatkannya, maka orang tersebut sudah tentu akan dapat lebih mudah mencapai aspek penerimaan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Murniasih (2013) yang melibatkan 200 mahasiswa sebagai subjek penelitinnya. Dalam penelitiannya mendapatkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang besar terhadap penerimaan diri, yang mana penerimaan diri merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being*.

Penelitian dengan hasil yang sama dilakukan oleh Putri (2012) yang melibatkan 340 mahasiswa sebagai subjek penelitinnya. Dalam penelitiannya mendapatkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang besar terhadap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penerimaan diri, yang mana penerimaan diri merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being*.

## D. Landasan Teori

Siswa yang bersekolah dengan berasrama membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk mengatur dirinya sendiri. Ia akan dituntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab atas kehidupannya, bukan hanya pada pencapaian akademik di sekolah namun juga pada kegiatannya diluar sekolah yang mengacu pada peraturan-peraturan di asrama. Dengan hidup berasrama, siswa akan dihadapkan pada permasalahan-permasalahan sesuai dengan tahap perkembangan siswa khususnya remaja. Oleh karenanya dengan kondisi seperti ini, penting bagi siswa untuk memeiliki kebersyukuran terhadap hidupnya.

Bersyukur membuat seseorang akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perpektif secara lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah. Menurut Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan bersyukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman,aman, dan terjadi secara alamiah.

Dengan bersyukur seseorang akan menerima apa yang ada dalam dirinya. Setiap orang memiliki keterbatasan ataupun kekurangan dalam hidup, namun dengan cara menerima keadaan diri apa adanya, dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang mana pada akhirnya dapat memberikan suatu kebahagiaan, perasaan nyaman

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat meningkatkan rasa syukur. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Luqman ayat 22:

> *"Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesuangguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Allah-lah kesudahan segala urusan."*

Berdasarkan ayat di atas, dapat dikatakan bahwa orang yang bersyukur menerima dan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi pada dirinya adalah kehendak Allah SWT sebagai wujud penerimaan diri dan kelapangan dada. Kebersyukuran lebih kuat terhubung pada emosi positif daripada emosi negatif dan menunjukkan hubungan positif dengan penerimaan diri. Hal demikian didukung penelitian yang dilakukan oleh McCollough, Tsang, & Emmons (2004), seseorang yang bersyukur memiliki kontrol yang lebih tinggi terhadap lingkungannya, perkembangan personal, dan juga penerimaan diri.

Ryff (1996) mendefinisikan penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya.

Pada dasarnya kondisi ketidakpuasan yang dialami oleh siswa dirasakan karena kurangnya penerimaan diri dan minimnya toleransi terhadap masalah hidup yang dihadapi serta kurangnya sikap syukur kepada Allah yang telah memberikan apa yang sudah dicapai dan dimiliki oleh seseorang.

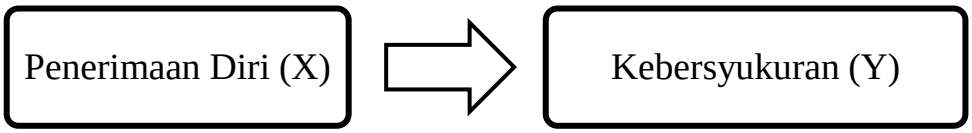
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hal ini didukung oleh Wood, Joseph, dan Maltby (2009) bahwa penerimaan diri mampu memprediksi adanya rasa syukur, dimana penerimaan diri merupakan salah satu aspek dalam mencapai kepuasan hidup. Salah satu teori psikologi dari Carl Rogers (dalam Alwisol, 2009) menyatakan bahwa, ketika individu mempu menginternalisasikan penerimaan diri yang positif maka individu tersebut mendapat kepuasan atas dirinya sendiri. Dengan adanya penerimaan dalam diri akan memunculkan emosi positif, mood positif dan juga kognisi yang positif yang mngarahkan individu untuk bersyukur.

Teori tersebut didukung oleh pernyataan Hurlock (2009) yang mengatakan bahwa individu yang menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain, dengan kata lain individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu mengarakan ke emosi yang positif salah satunya yaitu dengan mengucap syukur.

Kebersyukuran dan penerimaan diri merupakan satu hal yang berkaitan. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik, maka ia mampu melihat diri sendiri dari sisi positif, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya, sehingga akan membuat seseorang akan bersyukur dengan apa yang ia miliki sekarang dan mengarahkan ke emosi yang positif. Selain itu, dengan adanya kebersyukuran dan penerimaan diri akan menyebabkan remaja memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya. Dengan demikian dapat digambarkan sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id




**E. Hipotesis**

Berdasarkan landasan teoritis diatas, maka hipotesis yang diajukan dan akan diuji kebenarannya dalam analisis uji statistik adalah ada hubungan antara penerimaan diri dengan rasa syukur.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB III

# METODE PENELITIAN

## A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 variabel. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel bebas : Penerimaan diri *(Self-Acceptance)*
2. Variabel tergantung : Kebersyukuran *(Gratitude)*

## B. Definisi Operasional

Dalam pelaksanaan penelitian ini, variabel-variabel tersebut dipahami sebagai berikut:

### 1. Kebersyukuran *(Gratitude)*

Kebersyukuran adalah rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman,aman, dan terjadi secara alamiah. Variabel ini diukur dengan skala kebersyukuran melalui aspek syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan. Pengukuran dengan skor melalui skala Likert.

### 2. Penerimaan Diri *(Self-Acceptance)*

Penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, serta mengakui segala



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelebihan maupun kekurangan yang ada di dalam dirinya tanpa malu atau perasaan bersalah dan dapat menyusuaikan diri dengan masyarakat dan kehidupannya.

## C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Sugiono (2008) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi atau keseluruhan subjek penelitian yang mempunyai karakteristik atau ciri-ciri yang sama yang telah dietapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Berdasarkan penelitian ini populasi yang dimaksud adalah seluruh siswa Madarasah Aliyah Bilingual yang tinggal atau menetap di asrama yang berjumlah 481 siswa. Peneliti mengambil populasi pada MA Bilingual dikarenakan populasi tersebut sesuai dengan tujuan peneliti yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan penerimaan diri dengan kebersyukuran pada siswa berasrama. Adapun penjelasan mengenai data populasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 3.1**
Data jumlah populasi

| Data Jumlah Populasi Siswa MA Bilingual | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Kelas** | **Jurusan** | **Jumlah Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Total** |
| X | IPA | X-1 | 27 | 192 |
| | IPA | X-2 | 27 | |
| | IPA | X-3 | 27 | |
| | IPA | X-4 | 27 | |
| | IPA | X-5 | 28 | |
| | IPS | X-6 | 28 | |
| | IPS | X-7 | 28 | |
| XI | IPA | XI-1 | 29 | 175 |
| | IPA | XI-2 | 29 | |
| | IPA | XI-3 | 29 | |
| | IPS | XI-4 | 29 | |
| | IPS | XI-5 | 29 | |
| | IPS | XI-6 | 30 | |
| XII | IPA | XII-1 | 28 | 114 |
| | IPA | XII-2 | 29 | |
| | IPS | XII-3 | 28 | |
| | IPS | XII-4 | 29 | |
| Jumlah Siswa | | | | 481 |

Adapun kriteria subjek penelitian ini yaitu:

a. Siswa siswi kelas XI dan XII Madarasah Aliyah Bilingual yang tinggal atau menetap di asrama *(boarding school).* Rentang waktu tinggal di asrama adalah satu tahun. Adapun alasan mengambil minimal satu tahun berada di asrama, karena masa satu tahun tersebut diharapkan subjek sudah memahami bagaimana karakter lingkungan tempat tinggalnya, sehingga memiliki penyesuaian yang lebih baik untuk melibatkan diri dengan lingkungan sosialnya (Hurlock, 2000).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Siswa kelas XI dan XII dengan rentang usia 16-19 tahun. Alasan mengambil siswa dengan usia 16-19 tahun adalah karena menurut Hurlock (dalam Ali & Asrori, 2012) menyatakan tugas perkembangan remaja yang penting yaitu, mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan diri apa adanya, mencari kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.

**2. Sampel Penelitian**

Dalam penelitian ini, jumlah sampel penelitian ini adalah sebanyak 96 siswa, yaitu 20% dari jumlah populasi yang ada 481 siswa. Menurut Arikunto (2006), jika jumlah populasi lebih dari 100 orang, maka dapat diambil antara 10-15 % atau 20-25% atau lebih. Adapun penjelasan mengenai sampel penelitian bisa dilihat ditabel sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 3.2**
Data jumlah sampel

| Data Jumlah Sampel Siswa MA Bilingual | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Kelas** | **Jurusan** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Jumlah yang diambil** |
| XI | IPA | XI -1 | 16 | 48 |
| | IPA | XI -2 | 16 | |
| | IPS | XI -1 | 16 | |
| XII | IPA | XII -1 | 16 | 48 |
| | IPA | XII -2 | 16 | |
| | IPS | XII -1 | 16 | |
| Jumlah siswa | | | | 96 |

**3. Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan jenis *quota sampling*. Dimana teknik sampling ini mengambil jumlah sampel sebanyak jumlah yang telah ditentukan oleh peneliti.

**D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala likert sebagai alat ukurnya. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang kejadian atau gejala sosial (Azwar, 2013). Skala yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari skala kebersyukuran dan skala penerimaan diri.

1. Skala Kebersyukuran

Pada skala ini, peneliti menggunakan skala yang disusun oleh Listiyandini (2015) berdasarkan aspek-aspek kebersyukuran menurut Fitzgerald dan Watkins dirangkum menjadi 3 komponen yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Memiliki rasa apresiasi *(sense of appreciation)* terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan.

   Komponen ini berasal dari komponen pertama Fitzgerald (1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu, dan diperjelas oleh Watkins (2003) yaitu mengapresiasi konstribusi orang lain terhadap kesejahteraan *(well-being)* dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana *(simple pleasure).*

b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki

   Kompenen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk (2003), 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 kehidupannya yang dijalani.

c. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki

   Komponen bersyukur yang kedua dan ketiga dari Fitzgerald (1998), yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untu bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan karakteristik terakhir dari individu yang bersyukur menurut Watkins dkk (2003), yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur. Ketiga hal ini menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tetapi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga terdapat unsur penekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 3.3**
Blueprint Kebersyukuran

| No | Aspek | Indicator | Item | | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Fav | UnFav | |
| 1. | Rasa apresiasi *(sense of appreciation)* terhadap Tuhan dan Kehidupan | 1. Menyadari kesenangan-kesenangan sederhana (simple pleasure) yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan<br>2. Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan kita<br>3. Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif<br>4. Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain<br>5. Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita<br>6. Memandang orang lain secara positif | 2, 4, 5, 6, 8 | 1, 3, 7, 9, 10, 11, 12 | 12 |
| 2. | Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki | 1. Merasa puas dengan hidupnya *(sense of abundance)*<br>2. Merasa bahagia dengan keadaan dirinya<br>3. Merasa bahagia karena keberadaan orang lain | 19, 20 | 12, 14, 15, 16, 17, 18 | 8 |
| 3. | Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya | 1. Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan<br>2. Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan<br>3. Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih<br>4. Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi | 21, 22, 23, 27, 30 | 24, 25, 26, 28, 29 | 10 |
| | | Jumlah Aitem | 12 | 18 | 30 |

Skala Kebersyukuran merupakan skala yang menggunakan lima kategori jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R),

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari kategori aitem pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable* serta menentukan bobot nilai. Untuk aitem *favorable*, skor dimulai dari 5, 4, 3, 2, 1. Sementara untuk aitem *unfavorable*, skor dimulai dari 1, 2, 3, 4, 5.

2. Skala Penerimaan diri

Skala penerimaan diri diadopsi dari skala penerimaan diri yang dibuat oleh Akbar Heriadi. Skala ini digunakan untuk mengukur penerimaan diri siswa yang melalui aspek-aspek penerimaan diri menurut Allport yang terdiri dari 4 aspek yaitu:

a. Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya
b. Dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustasi dan kemarahannya
c. Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain beri kritik
d. Dapat mengatur keadaan emosi mereka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 3.4**
Blueprint Penerimaan Diri

| No | Aspek | Indicator | Item | | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Fav | UnFav | |
| 1. | Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya | 1. Mempunyai kemampuan akan keyakinan dalam menghadapi kehidupan<br>2. Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain.<br>3. Memiliki penghargaan tentang kelebihanya<br>4. Memiliki penilaian realistic tentang kemampuan dirinya<br>5. Tidak merasa ditolak orang lain<br>6. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya<br>7. Tidak melihat dirinya secara irrasional | 1, 4, 7, 9, 17, 21, 26, 33, 36, 49, 52 | 5, 11, 13, 19, 23, 27, 29, 30, 32, 47 | 21 |
| 2. | Dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustasi dan kemarahannya | 1. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihannya<br>2. Menyadari bahwa setiap menusia mempunyai kemampuan yang berbatas<br>3. Menyadari bahwa kemarahan hanya akan merugikan diri sendiri<br>4. Menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri<br>5. Dapat bertahan dalam kegagalan atau kepedihan serta dapat mengatasi keadaan | 2, 3, 6, 15, 28, 40, 43 | 10, 20, 22, 37, 38, 53 | 13 |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | emosionalnya | | | |
| 3. | Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain menyempaikan kritik | 1. Percaya pada diri sendiri tanpa diperbudak<br>2. Tidak merasa ditolak orang lain, tidak pemalu dan menganggap dirinya tidak berbeda dengan orang lain<br>3. Memiliki kemampuan untuk menerima kritikan dan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut<br>4. Mampu bersikap lebih realistis<br>5. Merasa aman untuk berempati kepada orang lain<br>6. Mampu terbuka tentang dirinya terhadap orang lain | 8, 12, 14, 25, 31, 34, 41, 42, 44, 46, 51 | 16, 18, 24, 35, 39, 45, 48, 50, 54, 55, 61 | 22 |
| 4. | Dapat mengatur keadaan emosi mereka | 1. Sikap dan perilakunya lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya daripada yang didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya<br>2. Rasa percaya diri yang tinggi da tidak dikendalikan pendapat orang lain<br>3. Dapat menerima pujian dan celaan secara objektif<br>4. Mampu menyadari perasaan diri yang sesuangguhnya | 56, 57, 63, 66, 68 | 58, 59, 60, 62, 64, 65, 67 | 12 |
| | | Jumlah Item | 34 | 34 | 68 |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Skala Penerimaan Diri merupakan skala yang menggunakan lima kategori jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari kategori aitem pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable* serta menentukan bobot nilai. Untuk aitem *favorable*, skor dimulai dari 5, 4, 3, 2, 1. Sementara untuk aitem *unfavorable*, skor dimulai dari 1, 2, 3, 4, 5.

## E. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Suatu tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 1004). Maka validitas instrument dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk, yang mana dalam hal ini menggunakan salah satu tipe dan prosedur dalam validitas konstruk yaitu validitas isi.

Uji validitas dikatakan mempunyai validitas baik apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat. Penilaian validitas masing-masing butir aitem pernyataan dapat dilihat dari nilai *corrected item-total correlation* masing-masing butr pernyataan aitem. Adapun syarat minimum untuk dianggap memenuhi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

syarat validitas adalah apabila nilai daya diskriminasi aitem sama dengan atau lebih dari 0.3. Jadi, apabila korelasi antara butir skor total kurang dari 0.3, maka butir dalam instrument tersebut dinyatakan gugur atau tidak dapat digunakan sebagai instrument pengumpul data (Azwar, 2013).

a. Uji daya diskriminasi skala penerimaan diri

   Uji coba skala penerimaan diri yang terdiri dari 68 aitem, dilakukan pada 50 responden. Berdasarkan hasil uji validitas aitem skala penerimaan diri dapat diketahui bahwa terdapat 34 aitem yang valid dan 34 aitem yang gugur. Aitem-aitem yang gugur tersebut adalah aitem 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 26, 28, 29, 31, 33, 34, 36, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 54, 58, 59, 60, dan 65.

b. Uji daya diskriminasi skala kebersyukuran

   Skala kebersyukuran memiliki 30 aitem. Dari 30 aitem yang telah diuji pada 50 responden, maka diperoleh aitem yang valid sejumlah 17 butir aitem, sedangkan 13 butir aitem dinyatakan gugur. Berdasarkan hasil uji validitas aitem skala kebersyukuran maka dapat diketahui beberapa aitem yang gugur yaitu aitem 2, 4, 5, 6, 8, 10, 19, 20, 21, 22, 23, 27, dan 30.

**2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas berasal dari kata reliability yang kemudian menjadi realibility, pengukuran yang memiliki reabilitas yang tinggi disebut pengukuran yang reliable. Reliabilitas mempunyai berbagai macam nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan lain sebagainya. Namun, ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2004). Pengukuran reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Cronbach's Alpha dengan SPSS versi 16.0, dimana analisis tersebut memiliki kaidah sebagai berikut:

0.000-0.200 : Sangat Tidak Reliabel

0.210-0.400 : Tidak Reliabel

0.410-0.600 : Cukup Reliabel

0.610-0.800 : Reliabel

0.810-1.000 : Sangat Reliabel

Hasil uji reliabilitas untuk skala penerimaan diri dan skala kebersyukuran adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.5**
Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas Skala

| Variabel | Koefisien Reliabilitas | Jumlah Aitem |
|---|---|---|
| Kebersyukuran | 0.796 | 30 |
| Penerimaan Diri | 0.841 | 68 |

Berdasarkan tabel diatas mengenai rangkuman hasil uji reliabilitas dengan program SPSS, dapat dilihat bahwa reliabilitas pada skala kebersyukuran sebesar 0.796 sedangkan pada skala penerimaan diri sebesar 0.841. Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua skala pada penelitian ini reliable digunakan sebagai alat pengumpulan data.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## F. Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka menentukan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji analisis *product moment*. Analisis data selanjutnya akan digunakan program SPSS *(Statistical Program for Social Science)* 16.0 for windows. Alasan menggunakan analisis *product moment* antara lain:

a. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan
b. Variabel penelitian yang digunakan terdiri dari satu variabel bebas dan satu variabel tergantung
c. Korelasi *product moment* bersandar pada skala dengan satuan-satuan pengukuran yang berjarak sama, maka data yang digunakan adalah data interval.

Sebelum melakukan analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas dan uji hipotesis.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel apabila terjadi penyimpangan sejauh mana penyimpangan tersebut. Uji ini menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov dengan kaidah yang digunakan bahwa apabila signifikansi > 0.05, maka di katakan berdistribusi tidak normal. Uji normalitas sebaran ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan bantuan program computer *Statistical Package for* Science (SPSS) versi 16.0.

**2. Uji Linieritas**

Uji linieritas dilakukan untuk membuktikan bahwa variabel bebas mempunyai hubungan yang linier dengan variabel tergantung. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung adalah jika $p > 0.05$, maka hubungannya linier. Jika $p < 0.05$, maka hubungannya tidak linier.

**3. Uji Hipotesis**

Analisis data yang dilakukan untuk mengelola data penelitian adalah menggunakan analisis dengan pendekatan statistik. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji analisis *product moment* menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. Deskripsi Subjek

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswi berasrama Madarasah Aliyah Bilingual. Sampel berjumlah 96 siswa dari total keseluruhan populasi yang berjumlah 481 siswa. Alat ukur Kebersyukuran dan Penerimaan Diri oleh peneliti disebar ke sekolahan pada tanggal 4 Juni 2018. Berikut tabel klarifikasi subjek berdasarkan atribut demografis:

**Table 4.1**
Deskripsi Jeni Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persen |
|---|---|---|
| Laki-Laki | 40 | 42% |
| Perempuan | 56 | 58% |
| Total | 96 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 96 subjek yang menjadi sampel dalam penelitian, sebanyak 42% subjek berjenis laki-laki dan 58% berjenis kelamin perempuan. Dalam hal ini subjek perempuan lebih banyak daripada subjek laki-laki.

**Table 4.2**
Deskripsi Usia

| Usia | Jumlah | Persen |
|---|---|---|
| 16 tahun | 3 | 3% |
| 17 tahun | 43 | 45% |
| 18 tahun | 48 | 50% |
| 19 tahun | 2 | 2% |
| Total | 96 | 100% |



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 96 subjek yang menjadi sampel dalam penelitian, dengan rentang usia 16 tahun sebanyak 3%, usia 17 tahun sebanyak 45%, usia 18 tahun sebanyak 50%, dan usia 19 tahun sebanyak 2%. Dalam hal ini subjek dengan usia 18 tahun adalah yang paling banyak daripada subjek dengan usia lain.

## B. Deskripsi, Validitas dan Reliabilitas Data

1. Deskripsi Data

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Untuk menganalisis hasil penelitian, peneliti menggunakan angka yang dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angka yang dipilih dengan metode statistic. Hal ini dapat dilakukan dengan bantuan statistic deskriptif dari data yang sudah dianalisi yang umumnya mencakup jumlah subjek (N), mean skor skala (M), devisi standar (σ), varian (s), skor minimum (Xmin) dan skor maksimum (Xmaks) serta statistic lain yang dirasa perlu (Azwar, 2013).

**Tabel 4.3**
Deskripsi Statistik

| Variabel | N | *Minimum* | *Maximum* | *Mean* | *Std. Deviation* |
|---|---|---|---|---|---|
| Kebersyukuran | 96 | 17.00 | 63.00 | 31.6354 | 10.10171 |
| Penerimaan Diri | 96 | 56.00 | 142.00 | 105.7500 | 13.45010 |
| *Valid N (listwise)* | 96 | | | | |

Pada tabel deskripsi statistic menggambarkan data sebagai berikut. Analisis penelitian pada variabel Kebersyukuran dihasilakan N sebesar 96,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari 96 subjek nilai subjek terkecil *(minimum)* 17.00 dan nilai subjek terbesar *(maximum)* adalah 63.00, rata-rata *(mean)* dari 96 subjek adalah sebesar 31.6354 dengan standar deviasi sebesar 10.10171.

Sedangkan pada variabel Penerimaan diri, dihasilkan N sebesar 96, dari 96 subjek nilai subjek terkecil *(minimum)* 56.00 dan nilai subjek terbesar *(maximum)* adalah 142.00, rata-rata *(mean)* dari 96 subjek adalah sebesar 105.7500 dengan standar deviasi sebesar 13.45010.

Selanjutnya deskripsi data berdasarkan data demografi yaitu berdasarkan jenis kelamin dan usia, sebagai berikut.

**Tabel 4.4**
Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek

| Variabel | Jenis Kelamin | N | Rata-rata | Std. deviasi |
|---|---|---|---|---|
| Kebersyukuran | Laki-laki | 40 | 34.6250 | 11.18077 |
| | Perempuan | 56 | 29.4464 | 8.76754 |
| Penerimaan diri | Laki-laki | 40 | 107.3000 | 14.07890 |
| | Perempuan | 56 | 104.6429 | 12.99710 |

Deskripsi data berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian dapat diketahui banyaknya data yaitu 40 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 56 subjek berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi dari variabel kebersyukuran terletak pada subjek berjenis kelamin laki-laki dengan nilai rata-rata sebesar 34.6, sedangkan pada variabel penerimaan diri nilai rata-rata terbesar juga terletak pada subjek laki-laki yaitu sebesar 107.3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 4.5**
Deskripsi data berdasarkan usia subjek

| Variabel | Usia | N | Rata-rata | Std. deviasi |
|---|---|---|---|---|
| Kebersyukuran | 16 tahun | 3 | 22.0000 | 7.00000 |
| | 17 tahun | 43 | 30.1163 | 8.75652 |
| | 18 tahun | 48 | 33.6667 | 11.09597 |
| | 19 tahun | 2 | 30.0000 | 2.82843 |
| Penerimaan Diri | 16 tahun | 3 | 112.0000 | 12.28821 |
| | 17 tahun | 43 | 105.3488 | 13.48170 |
| | 18 tahun | 48 | 106.0417 | 13.78398 |
| | 19 tahun | 2 | 98.0000 | 8.48528 |

Berdasarkan tabel deskripsi statistic menurut usia subjek dapat diketahui banyaknya kategori usia yaitu 3 subjek bersusia 16 tahun, 43 subjek berusia 17 tahun, 48 subjek berusia 18 tahun, dan 2 subjek berusia 19 tahun. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi dari masing-masing variabel, bahwa nilai rata-rata tertinggi untuk variabel kebersyukuran ada pada subjek yang berusia 18 tahun dengan nilai rata-rata sebesar 33.6, sedangkan pada variabel penerimaan diri nilai rata-rata tertinggi berada pada subjek yang berusia 16 tahun pula yaitu sebesar 112.0.

2. Validitas Data

Skala kebersyukuran dan penerimaan diri merupakan skala adaptasi, oleh karenanya perlu dilakukan uji validitas atau tryout pada masing-masing skala. Peneliti melakukan uji validitas kepada 50 siswa-siswi yang sekolah berasrama untuk mengetahui tingkat validitas masing-masing aitem. Adapun hasil yang didapat setelah uji validitas yaitu sebagai berikut:.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Skala Kebersyukuran

Hasil yang didapat setelah uji validitas, instrument ini memiliki tingkat validitas yang baik dan instrument ini layak digunakan untuk penelitian. Hal ini terbukti dari hasil uji yaitu dari 30 aitem terseleksi, terdapat 17 aitem yang memiliki daya diskriminasi item lebih dari ketetapan r tabel yaitu lebih besar dari 0.300 atau dapat dikatakan daya diskriminasi tinggi (Azwar, 2013). Adapun data data diskriminasi item terseleksi skala kebersyukuran adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 4.6**
Daya deskriminasi Kebersyukuran

| Aitem | *Corrected Item-Total Correlation* | Pembanding r Tabel | Keterangan Diskriminasi Aitem |
|---|---|---|---|
| 1 | .626 | 0.300 | Valid |
| 2 | -.592 | 0.300 | Tidak Valid |
| 3 | .631 | 0.300 | Valid |
| 4 | -.005 | 0.300 | Tidak Valid |
| 5 | -.288 | 0.300 | Tidak Valid |
| 6 | -.352 | 0.300 | Tidak Valid |
| 7 | .559 | 0.300 | Valid |
| 8 | -.040 | 0.300 | Tidak Valid |
| 9 | .492 | 0.300 | Valid |
| 10 | .274 | 0.300 | Tidak Valid |
| 11 | .400 | 0.300 | Valid |
| 12 | .556 | 0.300 | Valid |
| 13 | .685 | 0.300 | Valid |
| 14 | .667 | 0.300 | Valid |
| 15 | .734 | 0.300 | Valid |
| 16 | .711 | 0.300 | Valid |
| 17 | .718 | 0.300 | Valid |
| 18 | .710 | 0.300 | Valid |
| 19 | -.371 | 0.300 | Tidak Valid |
| 20 | -.131 | 0.300 | Tidak Valid |
| 21 | -.411 | 0.300 | Tidak Valid |
| 22 | .076 | 0.300 | Tidak Valid |
| 23 | -.313 | 0.300 | Tidak Valid |
| 24 | .426 | 0.300 | Valid |
| 25 | .600 | 0.300 | Valid |
| 26 | .700 | 0.300 | Valid |
| 27 | -.067 | 0.300 | Tidak Valid |
| 28 | .332 | 0.300 | Valid |
| 29 | .595 | 0.300 | Valid |
| 30 | .270 | 0.300 | Tidak Valid |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Skala Penerimaan Diri

Adapun hasil yang didapat setelah uji validitas, instrument ini memiliki tingkat validitas yang baik dan instrument ini layak digunakan untuk penelitian. Hal ini terbukti dari hasil uji yaitu dari 68 aitem terseleksi, terdapat 34 aitem yang memiliki daya diskriminasi item lebih dari ketetapan r tabel yaitu lebih besar dari 0.300 atau dapat dikatakan daya diskriminasi tinggi (Azwar, 2013). Adapun data data diskriminasi item terseleksi skala penerimaan diri adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tablel 4.7**
Daya Diskriminasi Aitem Penerimaan Diri

| Aitem | *Corrected Item-Total Correlation* | Pembanding r Tabel | Keterangan Diskriminasi Aitem |
|---|---|---|---|
| 1 | -.010 | 0.300 | Tidak Valid |
| 2 | .042 | 0.300 | Tidak Valid |
| 3 | .300 | 0.300 | Valid |
| 4 | -.059 | 0.300 | Tidak Valid |
| 5 | .163 | 0.300 | Tidak Valid |
| 6 | .358 | 0.300 | Valid |
| 7 | .361 | 0.300 | Valid |
| 8 | .274 | 0.300 | Tidak Valid |
| 9 | .144 | 0.300 | Tidak Valid |
| 10 | .031 | 0.300 | Tidak Valid |
| 11 | .350 | 0.300 | Valid |
| 12 | .064 | 0.300 | Tidak Valid |
| 13 | .051 | 0.300 | Tidak Valid |
| 14 | .274 | 0.300 | Tidak Valid |
| 15 | .109 | 0.300 | Tidak Valid |
| 16 | .050 | 0.300 | Tidak Valid |
| 17 | -.055 | 0.300 | Tidak Valid |
| 18 | .383 | 0.300 | Valid |
| 19 | .409 | 0.300 | Valid |
| 20 | .402 | 0.300 | Valid |
| 21 | .359 | 0.300 | Valid |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | |
|---|---|---|---|
| 22 | .476 | 0.300 | Valid |
| 23 | .556 | 0.300 | Valid |
| 24 | .395 | 0.300 | Valid |
| 25 | .392 | 0.300 | Valid |
| 26 | .136 | 0.300 | Tidak Valid |
| 27 | .407 | 0.300 | Valid |
| 28 | .155 | 0.300 | Tidak Valid |
| 29 | .263 | 0.300 | Tidak Valid |
| 30 | .623 | 0.300 | Valid |
| 31 | .192 | 0.300 | Tidak Valid |
| 32 | .312 | 0.300 | Valid |
| 33 | -.014 | 0.300 | Tidak Valid |
| 34 | -.025 | 0.300 | Tidak Valid |
| 35 | .558 | 0.300 | Valid |
| 36 | .264 | 0.300 | Tidak Valid |
| 37 | .402 | 0.300 | Valid |
| 38 | .383 | 0.300 | Valid |
| 39 | .210 | 0.300 | Tidak Valid |
| 40 | .113 | 0.300 | Tidak Valid |
| 41 | .357 | 0.300 | Valid |
| 42 | .302 | 0.300 | Valid |
| 43 | -.039 | 0.300 | Tidak Valid |
| 44 | .159 | 0.300 | Tidak Valid |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | |
|---|---|---|---|
| 45 | .299 | 0.300 | Tidak Valid |
| 46 | .121 | 0.300 | Tidak Valid |
| 47 | .179 | 0.300 | Tidak Valid |
| 48 | .357 | 0.300 | Valid |
| 49 | .012 | 0.300 | Tidak Valid |
| 50 | .463 | 0.300 | Valid |
| 51 | .136 | 0.300 | Tidak Valid |
| 52 | .301 | 0.300 | Valid |
| 53 | .312 | 0.300 | Valid |
| 54 | .282 | 0.300 | Tidak Valid |
| 55 | .326 | 0.300 | Valid |
| 56 | .376 | 0.300 | Valid |
| 57 | .332 | 0.300 | Valid |
| 58 | .121 | 0.300 | Tidak Valid |
| 59 | .006 | 0.300 | Tidak Valid |
| 60 | .249 | 0.300 | Tidak Valid |
| 61 | .346 | 0.300 | Valid |
| 62 | .437 | 0.300 | Valid |
| 63 | .358 | 0.300 | Valid |
| 64 | .428 | 0.300 | Valid |
| 65 | .245 | 0.300 | Tidak Valid |
| 66 | .404 | 0.300 | Valid |
| 67 | .329 | 0.300 | Valid |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | |
|---|---|---|---|
| 68 | .370 | 0.300 | Valid |

3. Reliabilitas Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji reliabilitas Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS for windows versi 16.0 untuk menguji skala yang digunakan dalam penelitian, dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.8**
Reliabilitas Statistik

| Variabel | Koefisien Reliabilitas | Jumlah Aitem |
|---|---|---|
| Kebersyukuran | 0.905 | 17 |
| Penerimaan Diri | 0.867 | 34 |

Hasil uji reliabilitas variabel kebersyukuran, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.905 maka reliabilitas alat ukur adalah sangat baik, sedangkan untuk variabel penerimaan diri diperoleh nilai reliabilitasnya adalah 0.867 maka reliabilitasnya adalah sangat baik. Kedua variabel memiliki reliabilitas yang sangat baik, artinya aitem-aitemnya reliable sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini. Dikatakan reliable karena nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0.700 (Azwar, 2013).

## C. Hasil

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel apabila terjadi penyimpangan sejauh mana penyimpangan tersebut. Apabila signifikansi > 0.05 maka dikatakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berdistribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikansi < 0.05 maka dikatakan berdistribusi tidak normal (Azwar, 2013). Data dari variabel penelitian diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS for windows versi 16.0 yaitu dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Data yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9**
Hasil Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|---|---|---|
| | | Unstandardized Residual |
| N | | 96 |
| Parameter Normal | Rata-rata | .0000000 |
| | Std. Deviasi | 9.94001164 |
| | Absolut | .077 |
| | Positif | .071 |
| | Negatif | -.077 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .077 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .196[c] |

Hasil uji normalitas sebaran menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.196 > 0.05, artinya data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji normalitas.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel kebersyukuran dan penerimaan diri memiliki hubungan yang linier. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung adalah jika signifikansi > 0.05 maka hubungannya linier, jika signifikansi < 0.05 maka hubungan tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

linier. Data dari variable penelitian diuji linieritas sebarannya dengan menggunakan program SPSS for windows versi 16.0. hasilnya adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.10**
Hasil Uji Linieritas

| | | | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| kebersyukuran * penerimaan diri | antar grup | kombinasi | .865 | .681 |
| | | linieritas | 2.850 | .097 |
| | | penyimpangan dari linearitas | .813 | .749 |
| | dalam kelompok | | | |
| | Total | | | |

Hasil uji linieritas antara variabel penerimaan diri dengan kebersyukuran menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0.749 > 0.05 yang artinya variabel penerimaan diri dan kebersyukuran mempunyai hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji prasyarat data yang dilakukan melalui uji normalitas sebaran kedua variabel baik variabel penerimaan maupun variabel kebersyukuran, keduanya dinyatakan normal. Demikian juga dengan melalui uji linieritas hubungan keduanya dinyatakan korelasinya linier. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki syarat untuk dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment.*

3. Uji Hipotesis

Hubungan penerimaan diri dengan kebersyukuran diperoleh dengan cara menghitung koefisien korelasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS *(Statistical Package for the Social Sciences) for windows* versi 16.0,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 1% atau 0.01. Adapun hasil uji statistic korelasi *product moment* sebagai berikut:

**Tabel 4.11**
Hasil Uji Hipotesis

| | | Kebersyukuran | Penerimaan Diri |
|---|---|---|---|
| Kebersyukuran | Pearson Correlation | 1 | .178 |
| | Sig. (2-tailed) | | .082 |
| | N | 96 | 96 |
| Penerimaan Diri | Pearson Correlation | .178 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .082 | |
| | N | 96 | 96 |

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kebersyukuran pada siswa MA Bilingual *Boarding School.*

Dari hasil analisis data yang dapat dilihat pada tabel hasil uji korelasi *product moment,* menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada 96 siswa-siswi MA Bilingual diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0.178 dengan taraf kepercayaan 0.01 (1%), dengan signifikansi 0.082 karena signifikansi 0.000 > 0.05, maka Ho diterima dan Ha ditolak artimya tidak terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kebersyukuran siswa MA Bilingual *Boarding School.*

**Tabel 4.12**
Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|---|---|---|---|---|
| 1 | .178[a] | .032 | .021 | 9.99274 |

a. Predictors: (Constant), penerimaan diri
b. Dependent Variable: kebersyukuran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan tabel di ats, diperoleh hasil R square sebesar 0.032. R square disebut juga dengan koefisien determinasi yang berarti 3.2% variabel kebersyukuran dipengaruhi oleh penerimaan diri. Selebihnya 96,8% variabel kebersyukuran dipengaruhi oleh faktor lain. R square antara 0 hingga 1, semakin besar R square maka semakin kecil korelasi antar kedua variabel.

## D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kebersyukuran siswa MA Bilingual *Boarding School*. Sebelum dilakukan analisis statistik dengan korelasi *product moment*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal, dan uji linieritas untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung. Hasil uji normalitas diperoleh nilai sig. = 0.196 > 0.05, karena nilai signifikansi dari uji normalitas lebih dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji linieritas diperoleh nilai sig. = 0.749 > 0.05, artinya hubungannya linier.

Akan tetapi, berdasarkan hasil uji analisis *product moment*, didapatkan nilai signifikansi 0.082, karena signifikansi > 0.05, maka hipotesis nol (Ho) diterima dan hipotesis alternative (Ha) ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran pada siswa MA Bilingual. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Praboeo (2016), yang menyatakan bahwa penerimaan diri yang merupakan salah satu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

aspek dari *psychological well-being* tidak memiliki hubungan dengan kebersyukuran.

Ada beberapa hal kemungkinan yang menyebabkan hipotesis ditolak. Menurut Widhiarso (2012) karena adanya aitem dalam alat ukur yang bersifat normatif atau social desirabel sehinga menjadikan jawaban sampel penelitian menyetujui pernyataan dalam aitem. Menurut Azwar (2011) isi aitem tidak boleh mengandung social desirability, yaitu aitem yang isinya sesuai dengan keinginan social umumnya, atau dianggap baik oleh norma sosial. Aitem bermuatan social desirability cenderung untuk disetujui oleh semua orang. variabel tergantung yang diangkat dalam penelitian ini adalah bersyukur, bersyukur dalam konsep islam bersifat normatif, beberapa aitem dalam skala bersyukur yang bermuatan tentang pujian kepada Allah, menginat Allah termasuk aitem yang mengandung social desirability. Sehingga menjadikan sampel penelitian menyetujui pernyataan pada aitem skala bersyukur yang bersifat normatif.

Selain aitem yang bersifat normative, penyebab hasil uji hipotesis tidak signifikan dimungkinkan karena operasionalisasi konsep yang kurang tepat. Menurut Azwar (2011) kejelasan konsep menganai atribut yang hendak diukur memungkinkan perumusan indikator-indiktor perilaku yang menunjukkan adanya atribut yang saling berhubungan dan terukur. Kurang mengoperasionalkan konsep teoritik dapat melahirkan aitem yang kurang valid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasil uji yang tidak signifikan bukan berarti menunjukkan bahwa terdapat kesalahan, hal ini dapat juga disebabkan berbedanya hasil penelitian dengan hasil wawancara sebelum melakukan penelitian. Berdasarkan hasil wawancara siswa menunjukkan tanda-tanda kebersyukuran, sedangkan pada hasil penelitian menunjukkan ketidakbersyukuran. Selain itu juga dapat juga dikarenakan keadaan siswa ketika dilakukan wawancara berbeda dengan keadaan ketika skala diberikan. Perbedaan kondisi itu dapat juga membuat respon jawaban yang diberikan tidak sesuai dengan kondisi yang diharapkan bukan berdasarkan pada keadaan yang sebenarnya. Dalam hal ini sesuai dengan pendapat Azwar (2011) yang menyatakan bahwa responden memberikan respon yang sesungguhnya dan sesuai dengan kedaan dirinya sendiri sehingga data informasi psikologis yang diperoleh merupakan data yang reliabel.

Tidak signifikansinya hasil uji hipotesis dapat juga disebabkan pengaruh faktor-faktor dari bersyukur yaitu *positive affect*, perasaan positif yang dirasakan remaja menjadikan remaja merasakan nilai-nilai positif disekitarnya, seperti perasaan gembira, senang, dan rasa bersyukur. Menurut Seligman (2005) orang-orang dengan afek positif tinggi lebih merasa nyaman menikmati waktunya. Hal-hal baik memberikan kegembiraan dan keceriaan. Seseorang yang memiliki afek positif tinggi menurut Tellegen (Diponegoro, 2010) ditandai dengan energy yang tinggi, rasa kenyamanan dan penuh konsentrasi. Sedangkan seseorang dengan afek positif yang rendah ditandai dengan kesedihan, tidak bersemangat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan menurut Mc.Cullough, dkk (2002) salah satu faktor yang mempengaruhi bersyukur adalah *religiousness*. Religiusitas remaja berkaitan pemahaman remaja dengan niali-nilai keagamaan yang diyakininya. Pemahaman remaja terhadap nilai-nilai agama mempengaruhi remaja dalam bersyukur. Semakin remaja memahami niali-nilai yang terkandung dalam bersyukur, maka semakin bersyukur. Menurut Rahmat (Puspitasari, dkk, 2005) sebagian remaja memperoleh ketenangan dalam menjalani agamanya. Selain itu, agama memberikan kerangka moral sehingga remaja dapat membendingkan tingkah lakunya.

Hal ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2016) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penerimaan diri dengan kebersyukuran. Meskipun dalam penelitian tersebut penerimaan diri siswa diuji dengan menggunakan skala psychological well-being, menunjukkan nilai yang tidak signifikan terhadap kebersyukuran.

Menurut penelitian puspitasari (2005) yang berjudul hubungan komitmen beragama dengan subjective well-being menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas remaja bertingkah laku sesuai dengan ajaran agamanya maka semakin baik pula evaluasi remaja terhadap hidupnya. Dalam hal ini menunjukkan bahwa pemahaman serta melakukan nilai-nilai agama lebih memberi pengaruh terhadap penerimaan diri, dimana penerimaan diri merupakan aspek dari subjectif well-being. Menurut Braden (2004) menyebutkan bahwa agama memberikan makna pada kehidupan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bersyukur menjadikan sesorang merasa bahagia, optimis, dan merasakan kenikmatan dan merima dirinya apa adanya (Froh, dkk 2008), berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri muncul karena bersyukur, bukan sebaliknya bahwa penerimaan diri mempengaruhi bersyukur. Hal ini sejalan dengan penelitian Emmons & McCollough (2003) yang berjudul *Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well Bieng in Daily Life* yang hasilnya adalah bahwa siswa yang bersyukur dengan mencatat kebaikan yang diterimanya menunjukkan peningkatan hubungan social, kesahatan yang meningkat, merasakan kepuasan hidup serta merasa bahagia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB V

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara penerimaan diri *(self-acceptance)* dengan kebersyukuran *(gratitude)* pada siswa MA Bilingual. Hal ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya bahwa penerimaan diri tidak menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhi kebersyukuran siswa. Banyak faktor yang mempengaruhinya seperti *positive affect* dan religiusitas.

## B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian, bebrapa saran yang diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi sekolah

   Sekolah berasrama merupakan tempat dimana siswa menghabiskan sebagian waktunya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan dan suasana, iklim, keadaan yang nyaman bagi siswa. Selain itu bagi instansi diharapkan dapat menerapkan nilai-nilai islami seperti bersyukur dalam proses belajar mengajar sehingga nilai-nilai agama terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi siswa

   Siswa diharapkan untuk menevaluasi pengalaman mereka dengan baik bahwasanya mereka memiliki potensi dari diri mereka masing-masing,



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selain itu siswa diharapkan mampu mempertahankan prestasi dan tetap berfikir positif pada tujuan mereka. Hal demikian membuat siswa mampu memiliki kebersyukuran yang baik untuk kesejahteraan atau kepuasan dalam hidup.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengembangkan instrument penelitian yang ada yaitu pada skala penerimaan diri maupun skala kebersyukuran . Memperluas subjek penelitian jika menggunakan instrument yang serupa. Ataupun melakukan penelitian dengan variabel lain pada kebersyukuran ataupun variabel penerimaan diri. Selain itu disarankan untuk mempertimbangkan dan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran pada remaja khususnya siswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## DAFTAR PUSTAKA


Adilla, F. (1999). Hubungan Penerimaan Diri, Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Belajar Anak-Anak Panti Asuhan Dan Perbedaannya Dari Anak-Anak Yang Diasuh Dalam Keluarga. *Tesis.* Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Indonesia

Agama RI, D. (1992). *Alquran dan Terjemah.* Jakarta: Intermas.

Al Fauzan, S.A. (2005). *Indahnya bersyukur: Bagaimana meraihnya*. Bandung: Marja.

Alex Sobur. (2003). *Psikologi Umum.* Bandung: Pustaka Setia.

Ali, M. & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: Bumi Aksara.

Al-mahalli, I. J., As-suyuthi, & Jalaludin, I. (1996). 1996, *Tafsir Jalalalain Berikut Asbabun Nuzul, Surat AL-Fatihah s-d surat Al-A'am* . Bandung: Sinar Baru Al- Gensindo.

American Heritage Dictionary of the English Language. (2009). Hoghton Mifflin Company: USA.

Amin, M. (2009). *Syukur (Pujian, Terima Kasih) Pusat Studi Al-Qur'an.* www.psq.or.id/ensiklopedia_detail.asp?mnid=34&id=119. (diakses tanggal 2 Maret 2018).

Ananwong, D., Tuicomepee, A., & Kotrajaras, S. (2013). *Self-Acceptance of Sexual Orientation in Gay Men: A Consensual Qualitative,* Thailand: Chularlongkorn University.

Aricioglu, A. (2016). Mediating the Effect of Gratitude in the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Students. *International Journal of Higher Education*. Vol 5, No. 2

Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta : Bina Aksara

Azwar, S. (2008). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar




digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Azwar, S. (2011). *Validitas dan Reliabilitas.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Bernand, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance (Theory, Practice, and Research).* Melbourne, Australia: Springer New York Heidelberg Dordrecht London.

Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K).* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Ciarrocchi, J. W., Dy-Liacco, G. S. and Deneke, E. (2008) Gods or rituals? Relational faith, spiritual discontent, and religious practices as predictors of hope and optimism. *Journal of Positive Psychology,* 3(2): 120–36.

Diponegoro, A.M. (2010). *Psikologi Konseling Islami dan Psikologi Positif*. Yogyakarta : UAD Press

Emmons, R. A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84, No. 2, 377 – 389

Fiest, J., & Fiest, G. J. (2009). *Theories of Personality (7th ed.)* Singapore: McGraw-Hill.

Fitzgerald, P. (1998). *Gratitude and Justice.* Ethics, 109, 119-153

Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M, and Miller, N. (2009). Who Benefits The Most frim A Gratitude Intervention in Children and Adolescents? Examining Positive Affect as A Moderator. *Journal of Positive Psychology*. 4 (5): 408-422.

Froh, J.J., Bono, G., & Emmons, R.A. (2010). *Being Grateful id Beyond Good Manners: Gratitude and Motivation to Contribute to Society among Early Adolescents. Motivation Emotion,* 34, 144-157. doi: 10.1007/s1031-010-9163-z

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Froh, J.J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolesence: Examining Gender Differences. *Journal of Adolesence*. doi: 10.1016/j.adolesence.2008.06.006.

Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (1), 94101.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang RentangKehidupan*. Jakarta : Erlangga

Krause, N. (2006). *Gratitude Toward God, Health, and Stress in Late Life. Research in Aging.* Baverly Hills: Mar 2006. Vol 28, Iss. 2, Hal 163. http://proquest.umi.com/pqdweb

Kristanto, E. (2016). *Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-Laki dan Perempuan.* Dipresentasikan pada Seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity, Malang.

Lambert, N. M., Graham, S. M., & Finchan, F. D. (2009). A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences. *Personality Social Psychology Bulletin*, 35, 1193-1207.

Listiyandini, R.A. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol.2. No.2, 473-496.

Makhdlori, Muhammad. (2007). *Bersyukurlah maka engkau akan kaya: metode cerdas meraih lapang hati dan rezeki berbasis energi dzikir dan syukur*. Jogjakarta: DIVA Press

McCullough, M. E., Emmon, R.A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect. *Psychological Bulletin* , 249-266

McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82, No. 1 , 112-127.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

McCullough, M.e., Tsang, J. & Emmons, R.A. (2004). Gratitude in Intermidiate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Difference and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.

Murniasih, F. (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan rasa Syukur terhadap Psychological Well-Being pada remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Program Studi Psikologi Universitas Udayana Bali.

Papilia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R.D. (2009). *Human Development.* Jakarta: Salemba.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification.* New York: Oxford University Press.

Powell, S. (1995). *Mengapa Takut Bersikap Terbuka (terjemahan*). Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka.

Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi JIPT.* Vol 05. No 02.

Purnama E. (1997). Penerimaan Diri pada Lanjut Usia ditinjau dari Kematangan Emosi. *Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM

Puspitasari, T & Nisfiannor, M. (2005). *Komitmen beragama dan subjective well-being.* Jurnal Phronesis. Volume 7

Putri, G.G., Agusta, P., Najahi, S. (2013). Perbedaan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) pada Anak Panti Asuhan Ditinjau dari Segi Usia. *Jurnal Proceeding PESAT.* Vol 5.

Putri, O. F. (2012). Hubungan Antara Gratitude dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta.

Robustelli, B.L., & Whisman, M.A. (2016). Gratitude and Life Satisfaction in the united States and Japan. *Journal Happiness Study.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rotkirch, A. (2014). Gratitude For Help Among Adult Friends and Diblings. *The Journal of Evolutionary Psychology,* 12, (4): 673-686.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 57, 1069-1081. Doi: 0022-3514/89/SOO. 75

Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being* Revisited. J. Pers. Soc. Psychol. 69. 719-27

Ryff, C. D., Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implication for psychotherapy research. *Psychotherapy, Psychosomatic. Special Article.* 65, 14-23.

Said, A. M., (2015). *Mendidik Remaja Nakal.* Jakarta: Semesta Hikmah.

Salim, P. Sagita. (2015). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Optimisme pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam. *Naskah publikasi.* Universitas Muhamadiyah Surakarta.

Salvador, C., & Ferrer. (2017). The Relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a Sample of Spanish University Student: The Moderation Role of Gender. *Psychology Journal.* Vol 33. No 1, 114-119

Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development Jilid III.* Jakarta: Erlangga.

Sartain, A. Q, North, A. J., Strange, J. R., and Chapman, H. M. (1973). *Psychology: Understanding Human Behavior.* Singapore: McGraw Hill.

Sarwono, W. S. (2012). *Psikologi Remaja.* Jakarta: Rajawali Pers.

Seligman, M. E. P (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Relize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: Free Press.

Sheerer, E. (1949). An analysis of the relationship between acceptance of and respect for the self and acceptance of and respect for other in ten counselling cases. *Journal of Consulting Psychology,* 13 (3), 169-75.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Shepard, L. A. (1979). Self-Acceptance: The evaluative component of self-concept construct. *American Educational Research Journal*. Vol. 16, No. 2, 139-160.

Snyder, C. R., & Lopez, S.J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press

Solomon, R.C. (2004). Foreword dalam R.A. Emmons & M.E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.

Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi antar Pribadi: Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta : Kanisius

Syarbini, A. (2011). *Dahsyatntya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad SAW*. Jakarta: Ruang Kata.

Van Cappellen, P., & Rime ´, B. (2014). *Positive emotions and self-transcendence.* In V. Saroglou (Ed.), Religion, personality, and social behavior. New York, NY: Psychology Press.

Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R.L. (2003). *Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-being.* www.Psy.Miami.edu/faculty/mmccullough/gratitude/2, 10/02/2008

Wicaksono, M.L.H., & Susilawati, L.K.P.A. (2016). Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Prososial terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activity Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana.* Vol 3. No 2.

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2009). *Gratitude: The Parent of All Virtues. The Psychologist*, 20, 18-21.

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets. *Journal of Personality and Individual Different.* Vol. 46, No. 10, 443 – 447.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id