

**PENGARUH SYUKUR TERHADAP *SELF ESTEEM* DALAM PEMILIHAN
JURUSAN (STUDI KASUS MAHASISWA BARU ANGKATAN 2022
JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI FAKULTAS USHULUDDIN
DAN HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG)**



Diajukan guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

WIDYA OKTAFIYANI

1804046108

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2022

HALAMAN DEKLARASI

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Widya Oktafiyani
NIM : 1804046108
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul : Pengaruh Syukur terhadap *Self Esteem* dalam pemilihan jurusan (studi kasus mahasiswa baru angkatan 2022 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang) adalah karya saya sendiri dan tidak berisi materi yang telah pernah ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Dengan demikian juga skripsi ini tidak berisi satu pun pikiran-pikiran lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 7 November 2022

Yang menyatakan,



Widya Oktafiyani

NIM : 1804046108

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN

Skripsi di bawah ini atas

Nama : Widya Oktafiyani

NIM : 1804046108

Judul : “ Pengaruh Syukur terhadap *Self Esteem* dalam Pemilihan Jurusan (Studi Kasus Mahasiswa Baru Angkatan 2022 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang)”

Telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada :

Hari/tanggal : Kamis/ 24 November 2022

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan humaniora.



Ketua Sidang

Dr. H. Sulaiman, M. Ag
NIP. 19730627 200312 1003

Sekretaris Sidang

Komari, S.Sos. I, M.Si
NIP. 19870308 201903 1002

Penguji Utama I

Fitriyati, S. Psi., M. Psi, Psikolog
NIP. 19690725 200501 2002

Penguji II

Oti Jembarwati, S. Psi., M. A
NIP. 19750508 200501 2001

Pembimbing

Ernawati, M. Stat
NIP. 19931006 201903 2025

MOTTO HIDUP

ان احسنتم احسنتم لانفسكم

“Jika kalian berbuat baik, sesungguhnya kalian berbuat baik bagi diri kalian sendiri.”

(QS. Al-Isra':7)

خير الناس انفعهم الناس

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia.”

(HR. Ahmad, ath Thabrani, ad Daruqutni)

TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan didasarkan pada Keputusan Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengann titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	ha	H	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	D	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik dibawah)
ع	'Ain	' _	Koma terbalik (didas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab terdiri dari vokal tunggal (monoftong) dan vokal rangkap (diftong). Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Bunyi
◌َ	Fathah	A	a
◌ِ	Kasrah	I	i
◌ُ	Dammah	U	u

Vokal rangkap bahasa arab berupa gabungan harakat dan huurf, transliterasinya meliputi:

Aksara Arab		Aksara Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
يَ	<i>fathah dan ya</i>	ai	a dan i
وِ	<i>kasrah dan waw</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلٌ : *hauila*

3. Maddah

Maddah (vokal panjang) dalam penulisannya dilambangkan berupa huruf dan harakat, yaitu:

سَاقٌ dibaca *Saaqun*

جُلُودٌ dibaca *juluud*

حَفِيْدٌ dibaca *hafiidun*

4. Ta marbutah

Transliterasi ta marbutah ada dua yaitu ta marbutah hidup dan ta marbutah mati. Ta marbutah hidup yaitu huruf ta marbutah yang digabungkan dengan harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah (t). Sedangkan ta marbutah mati yaitu ta marbutah yang digabungkan dengan harakat sukun, kemudian huruf ta marbutah berada di posisi akhir kata dan kata yang menggunakan sandang al maka ditransliterasikan dengan ha (ha).

Contoh:

الْمَدِيْنَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madânah al-fâdilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

5. Syaddah

Syaddah atau *tasydid* dalam tulisan Arab dilambangkan dengan tanda (ّ), yang memiliki makna perulangan huruf konsonan ganda pada huruf yang diberi tanda *tasydid*.

Contoh:

نَجِيْنًا : *najjaânâ*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

الْحَجُّ : *al-ḥajj*

6. Kata sandang

Kata sandang atau alif lam ma'rifah dilambangkan dengan huruf ال memiliki bunyi baca yaitu al-, ketika diikuti oleh huruf syamsiah maka huruf /L/ dihapus dan diganti dengan huruf yang berada tepat didepannya.

Contoh:

الذِّكْرُ : az-zikru

Jika diikuti dengan huruf qomariah maka transliterasinya sesuai dengan aturan yaitu bunyinya sama dengan huruf ال.

Contoh:

الْبِلَادُ : al-bilādu

7. Hamzah

Penulisan huruf hamzah kedalam sistem alfabet menjadi asprotof ketika terletak ditengah dan akhir kata. Apabila terletak di awal kata, maka tidak dilambangkan dengan asprotof karena dalam tulisan bahasa Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : ta'murūna

النَّوْءُ : al-nau'

أُمِرْتُ : umirtu

8. Penulisan kata

Dalam penulisan setiap kata ,berupa isim, harf, fi'il ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang tata penulisan dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain, karena terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : hum fi rahmatillâh

9. Huruf kapital

Dalam sistem huruf hijaiyah tidak ada huruf kapital, tetapi huruf tersebut diberlakukan ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan EYD dalam transliterasinya. Huruf kapital antara lain digunakan untuk menuliskan huruf awal identitas (nama orang, bulan, tempat) dan awal kata pada kalimat.

Contoh:

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ : Qul huwallāhu aḥad

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلٌ : *hauḷa*

UCAPAN TERIMAKASIH

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Segala puji kehadiran Allah SWT atas berkah dan rahmat yang dilimpahkan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis skripsi yang berjudul, “Pengaruh Syukur terhadap *Self Esteem* dalam pemilihan jurusan (Studi Kasus Mahasiswa Baru Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2022 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo)”.Shalawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah menjadi suri teladan bagi umat manusia. terselesaikannya penulisan skripsi, disamping berkat dan rahmat Allah SWT, juga tidak terlepas dari bantuan yang berasal dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada:

1. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
2. Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Ketua Jurusan Tasawuf Psikoterapi.
3. Ulin Ni'am Masruri, Lc.,M.A sebagai Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Ulin Ni'am Masruri, Lc.,M.A, sebagai Wali Dosen yang telah membimbing, mengarahkan, memberi ilmu dan nasehat serta mengingatkan akan kewajiban-kewajiban selama perkuliahan yang harus dipenuhi dalam empat tahun kepada penulis.
5. Ernawati, S. Si., M.Stat. sebagai Dosen Pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan serta meluangkan waktu dan tenaga pikiran selama penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Para dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan ilmu serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada kedua orang tua saya Bp. Mulyono dan Ibu karni yang selalu memberikan kasih sayang, bimbingan agama, motivasi moril, menjaga dan juga doa yang tidak henti-hentinya dalam setiap sujudnya sehingga penulis mampu menyelesaikan perkuliahan terutama skripsi ini.
8. Guru-guru MI, SMP dan SMA yang telah memberikan ilmu serta mendidik dengan sabar dan teliti sehingga penulis bisa menjadi seperti sekarang.
9. Zumiatul R. Putri yang telah menemani serta memberikan dukungan, doa dan memberikan bantuan dari awal maba hingga akhir perkuliahan dan sampai sekarang baik di kala sedih maupun senang, lapar maupun kenyang dan segala hal yang sudah kita lalui bersama hingga orang-orang mengira kalau kita kembar.
10. Ulul Mustaniah yang telah menemani sedari maba mulai cek kesehatan di kampus I sampai saat ini, yang selalu perhatiin aku makan, selalu ngingetin soal kesehatan, yang ngga tegaan sama apa aja. Terimakasih sudah mengajarkan penulis untuk perhatian sesama makhluk hidup.
11. Gus Labib yang telah memberikan dukungan dan pemahaman atas apa yang penulis alami sehingga mampu melanjutkan perkuliahan hingga akhir dan semangat terus dalam mengerjakan tugas akhir .
12. Teman-teman organisasi Kopma Ws yang telah memberikan warna warni kehidupan dan memberikan pengalaman yang dapat membantu saya tumbuh untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
13. Seluruh teman kelas TP-C angkatan 2018.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dengan harapan semoga semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis akan dibalas dengan kebaikan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

DAFTAR ISI

COVER HALAMAN.....	i
HALAMAN DEKLARASI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO HIDUP	iii
TRANSLITERASI.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	1
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	7
C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	7
D. KAJIAN PUSTAKA	8
E. SISTEMATIKA PENULISAN.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Syukur	12
1. Pengertian Syukur	12
2. Hakikat Syukur.....	13

3. Manfaat Syukur	16
B. <i>Self Esteem</i>	17
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	17
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	20
3. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i>	21
4. Tingkatan <i>Self Esteem</i>	24
C. Pengaruh Syukur terhadap <i>Self Esteem</i> Mahasiswa Baru Dalam Pemilihan Jurusan	25
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Variabel Penelitian	29
C. Definisi Operasional	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Metode Pengumpulan Data	33
F. Uji validitas dan Reliabilitas	37
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Kancan Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	45
C. PEMBAHASAN	54
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60

B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala <i>Likert</i>	31
Tabel 3.2 Blue Print Skala Syukur.....	32
Tabel 3.3 Blue Print <i>Self Esteem</i>	32
Tabel 3.4 Uji Validitas Syukur.....	35
Tabel 3.5 Blue Print Syukur Valid.....	35
Tabel 3.6 Uji Validitas <i>Self Esteem</i>	36
Tabel 3.7 Blue Print <i>Self Esteem</i> Valid.....	38
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Syukur	40
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliab. <i>Self Esteem</i>	40
Tabel 4.1 Descriptive Stastistics	43
Tabel 4.2 Perhitungan Pengelompokan.....	43
Tabel 4.3 Kriteria Pengelompokan	44
Tabel 4.4 Uji Linearitas.....	46
Tabel 4.5 Uji Anova.....	47
Tabel 4.6 Uji Parsial.....	48
Tabel 4.7 Uji Regresi Linear.....	50
Tabel 4.8 Uji Normalitas.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Diagram Kategori Syukur	47
Gambar. 2 Diagram Kategori <i>Self Esteem</i>	48

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Syukur terhadap *Self Esteem* dalam pemilihan jurusan (Studi Kasus Mahasiswa Baru Angkatan 2022 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang).” Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh syukur terhadap *self esteem* dalam pemilihan jurusan pada mahasiswa baru angkatan 2022. Karena dengan bersyukur membuat pikiran-pikiran menjadi positif, mempunyai semangat hidup, mampu memberikan kasih sayang dan hal positif lainnya, sehingga menerima apa yang telah Allah kehendaki sekalipun dengan jurusan yang dipilih.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel Syukur (X) dan *Self Esteem* (Y). Pengumpulan data menggunakan bantuan skala *likert*, dengan jumlah item 44 yang terdiri dari 14 item Syukur dan 30 item *Self Esteem*. Seluruh item ini sudah melewati uji validitas dan uji reliabilitas. Sedangkan teknik dalam memperoleh sunjek yaitu *simple random sampling* dan memperoleh 57 subjek. Dan data dianalisis menggunakan bantuan *SPSS 24 for windows*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel syukur memperoleh 86 % atau 49 subjek dengan tingkat syukur tinggi dan 14 % atau 8 subjek dengan tingkat syukur sedang dan tidak ada subjek dengan tingkat syukur rendah. Sedangkan pada variabel *self esteem* terdapat 88 % atau 50 subjek dengan *self esteem* tingkat tinggi, 12 % atau 7 subjek dengan *self esteem* tingkat sedang, dan tidak ada subjek dengan tingkat *self esteem* tingkat rendah. Pengaruh syukur terhadap *self esteem* dalam pemilihan jurusan pada mahasiswa baru angkatan 2022 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang diperoleh dengan t hitung $6,847 > t$ tabel $2,004$ atau $\text{sig.} < \alpha$ yaitu $0,000 < 0,005$. Artinya terdapat pengaruh syukur terhadap *self esteem*.

Dengan analisis regresi diperoleh R Square = $0,460$. Sehingga model regresi untuk menggambarkan *self esteem* $Y = 27,422 + 1,617X$ yang dibentuk sebesar 46% yang dijelaskan variabel syukur. Sedangkan sisanya 54% dijelaskan variabel lain.

Kata kunci: Syukur, *Self Esteem*

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan salah satu instrumen penting dalam mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) guna membangun negara yang berkualitas. Untuk itu, pendidikan sangat penting bagi setiap manusia di berbagai negara, baik negara maju maupun berkembang. Dengan adanya SDM yang berkualitas dan bermutu mampu ikut andil dalam mendorong kesejahteraan negara. Menurut Subandowo pendidikan merupakan salah satu faktor yang paling dasar dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Di berbagai negara pendidikan sangatlah penting sebagai strategi guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa.¹

Menurut bapak pendidikan Nasional Indonesia yaitu Ki Hajar Dewantara, pendidikan adalah tuntutan dalam hidup untuk tumbuhnya anak-anak, maksud dari pendidikan ini adalah membimbing segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka mampu mencapai suatu kebahagiaan dan keselamatan.² Selain itu, dengan adanya pendidikan yang ditempuh, mampu memberikan peranan penting dalam menciptakan suatu karier yang diinginkan. Dengan adanya karier yang sukses mampu menciptakan kehidupan yang gemilang.

Siswa yang telah menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tidak diragukan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Dengan adanya pendidikan yang lebih tinggi diharapkan mampu berkontribusi dalam menciptakan SDM yang berkualitas, sehingga mampu menciptakan masa depan

¹ Ahmad Saifuddin, "Literasi Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspekti", Vol. 1, No. 2, 2021, h. 224.

² D. Erica, H. Haryanto dkk, "Peran orang tua terhadap pendidikan anak usia dini dalam pandangan islam. Perspektif Pendidikan dan Keguruan", 2019, h. 8.

yang cemerlang. Siswa-siswi yang melanjutkan ke perguruan tinggi supaya mempelajari ilmu yang lebih spesifik dibandingkan ketika mereka masih duduk di bangku sekolah yang tentunya sesuai dengan bakat dan minatnya.³

Langkah awal dalam memasuki perguruan tinggi yaitu dengan memilih jurusan yang diinginkan. Dalam memilih jurusan bukanlah hal yang mudah, hal ini di karenakan banyaknya pilihan jurusan yang disediakan oleh PT, baik PTN maupun PTS. Menurut Setiawan mengatakan bahwa banyak orang memilih jurusan karena mengikuti trend yang ada atau prospek kerja yang menjanjikan, sehingga mengabaikan bakat dan minat yang dimiliki.⁴ Selain itu, pemilihan jurusan juga tidak hanya dipengaruhi dari dalam dirinya sendiri, melainkan faktor dari luar seperti orang tua yang menginginkan anaknya untuk memilih jurusan yang telah ditentukan oleh orang tuanya. Menurut Fahmi mengatakan bahwa pilihan mahasiswa dalam jurusan, fakultas maupun universitas ditentukan oleh beberapa faktor seperti paksaan atau keinginan orang tua, gengsi terhadap lingkungan sekitar, dan lain sebagainya.⁵ Maka hal tersebut tidak menutup kemungkinan akan terjadinya suatu akibat buruk terhadap kesehatan mental maupun prestasi mahasiswa.

Memilih jurusan yang kurang tepat dapat menghambat perkuliahan dan akan mengalami gangguan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang ada. Menurut Intani dan Surjaningrum yang telah melakukan survey dengan sampel 3 mahasiswa yang sudah semester 5 dan 7 menyatakan bahwa mahasiswa yang merasa salah dalam memilih atau memilih jurusan akan mengalami beberapa konflik, yang pertama konflik akademis, dimana rendahnya nilai mata kuliah sehingga mengulang mata kuliah, ketidak-mampuan untuk belajar mandiri, sehingga rendahnya nilai IP. Kedua konflik psikologis yaitu mempelajari ilmu

³ Ahmad Saifuddin, "Literasi Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspekti", Vol. 1, No. 2, 2021, h. 225.

⁴ Moch Mu'ud Zubaidi, "Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Salah Jurusan", Skripsi: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga (Yogyakarta 2016), h.5.

⁵ Ibid, h. 7.

atau sesuatu yang tidak sesuai dengan minat, bakat dan kemauannya sendiri, dan ketiga konflik relasional, dimana mahasiswa tidak nyaman dan tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas-tugas yang ada, sehingga mengakibatkan kekecewaan dan penyesalan.⁶ Untuk itu, bisa dikatakan bahwa dampak dari pemilihan jurusan yang dirasa kurang tepat akan menimbulkan rasa kecewa, menyesal, marah, stress, *insecure*, merasa bahwa dirinya tidak ada harganya atau tidak menghargai diri sehingga mengklaim bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas itu.

Untuk memperjelas fenomena yang terjadi pada saat ini, peneliti mewawancarai dengan memberikan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan bukti jelas. Dari hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti kepada 5 mahasiswa mengenai pemilihan jurusan. Dan berikut hasilnya :

Mahasiswa berinisial BL ketika diwawancarai mengatakan bahwa “saya tidak mengira kalau akhirnya diterima di jurusan ini, karena pilihan utama saya bukan itu. TP itu pilihan ke 4 waktu saya mendaftar, tetapi ketika pengumuman yang diterima malah TP. Namun bagaimana lagi, mau tidak mau harus dilakukan meskipun saya tidak mempunyai basic Tasawuf. Awal-awal saya menjalani perkuliahan ya kaget karna bukan ranah saya, sebel, kesal, kecewa, pengen pindah jurusan tapi masih mikir-mikir karena sudah mengeluarkan biaya UKT tinggi jadi mau tidak mau ya saya terima dan jalani.”

Mahasiswa berinisial ML mengatakan bahwa “saya masuk TP karena dipikirkan oleh orang tua saya, jadi saya menerima saja. Meskipun ada rasa kecewa, sedih, marah karena tidak sebebas teman yang lainnya dalam memilih jurusan.”

Mahasiswa berinisial ZR juga mengatakan bahwa “saya masuk TP karena ada teman saya yang duluan masuk TP karena lewat jalur SPAN

⁶ Andi Ardiansyah Nurdin, dkk, “Psychological Well-Being Ditinjau Dari Coping Strategy Mahasiswa Salah Jurusan”, Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makasar, h. 3.

sedangkan saya berbeda. Namun setelah saya rasa saya kurang cocok, apalagi sekarang disarankan untuk ma'had bagi yang nilai BTA kurang memenuhi, merasa membuang-buang uang dan waktu kalau saya harus ganti jurusan maupun universitas, untuk itu saya terima saja mencoba untuk menikmatinya.”

Ketika di wawancarai mahasiswa beinisial MU mengatakan “awalnya saya bukan memilih TP, TP pilihan ke-3 tetapi malah keterimanya disini berhubung itu ujian seleksi masuk perguruan tinggi terakhir jadi saya terima dan jalani saja. Awal-awal merasa tidak sanggup untuk melanjutkan karena saya kurang paham mengenai mata kuliahnya selain itu banyak anak-anak yang memiliki basic atau pandai dalam bidang tersebut, sehingga ketika saya sampai kos saya menangis karena merasa bodoh, tidak paham apa yang dipelajari ketika di kelas mengenai Tasawuf karena dulunya saya SMA dan sama sekali tidak pernah mondok, namun saya mencoba untuk menguatkan diri dengan menerimanya apa yang telah dilimpahkan Allah, dan berpikir bahwa banyak teman saya diluar yang belum bisa berkuliah, untuk itu saya mencoba untuk mempertahankannya.”

Selain itu mahasiswa berinisial DD mengatakan bahwa “saya masuk TP karena itu pilihan saya sendiri, tanpa paksaan orang tua ataupun pengaruh teman. Akan tetapi saya tidak memiliki basic dibidang itu saya ingin mencobanya saja, awalnya ya memang berat karena saya mencoba yang bukan bakat atau ahli dibidang tersebut, menyesal waktu awal-awal dan sempat ingin pindah universitas, ingin seperti teman saya yang diterima di jurusan yang sesuai bakat dan minatnya tetapi mikir-mikir lagi karena itu semua membutuhkan biasaya. Untuk itu saya mencoba untuk menerima saja dan mencoba menjalaninya dengan nyaman.”

Kondisi-kondisitersebut berkaitan dengan harga diri atau *self esteem* mahasiswa. Menurut Rosenberg, *self esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan oleh seseorang baik secara positif maupun negatif dalam menilai suatu objek mengenai diri. Sedangkan Coopersmith menyatakan bahwa *self*

esteem merupakan evaluasi diri mengenai bagaimana dirinya menilai dirinya sendiri dan bagaimana kebiasaan dirinya mengenai penerimaan dirinya seperti sikap menerima atau menolak, besarnya kepercayaan akan kemampuan yang dimilikinya, kebahagiaan, keberartian, kesuksesan serta keberhargaan dirinya tersebut. Seperti mahasiswa yang salah dalam pemilihan jurusan. Harga diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang kurang tepat dalam memilih jurusan akan merasa tidak puas dalam menilai dirinya sendiri, sehingga mereka menginginkan keadaan orang lain yang dinilainya lebih tepat dalam memilih jurusan. *Self esteem* yang dimiliki mahasiswa seharusnya mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan prestasi belajarnya. Mahasiswa yang memiliki *self esteem* tinggi akan merasa percaya diri, merasa mampu akan apa yang dimilikinya, merasa dibutuhkan dan berguna. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dianggapnya sulit sehingga akan mudah menyerah, putus asa, bahkan melukai dirinya sendiri baik fisik maupun psikis. Orang yang memiliki *self esteem* tinggi memiliki kebahagiaan dan kesehatan psikis yang tinggi karena mampu melihat serta menghargai dirinya mengenai kehidupan yang ada. Sedangkan orang yang memiliki *self esteem* yang rendah akan merasakan ketidakpuasan yang ada pada dirinya.⁷ Cenderung merendahkan bakat yang dimilikinya, memandang hidup orang lain lebih berarti dan memandang kehidupannya lebih rendah atau gagal. Sulit menerima pujian, kritik dan saran dari orang lain. Sehingga respon emosi dan pikiran negatif yang keluar seperti marah, *stress*, sedih, kecewa, menyesal, sinis, pesimis dan lain sebagainya. Dimana respon negatif lebih dominan daripada positif.⁸

Untuk meningkatkan *self esteem* yang tinggi maka perlu adanya usaha-usaha untuk mengakui keberartian atau keberadaan diri. Hal ini berkaitan erat

⁷ Meitha Eka Damayanti, "Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Self Efficacy* pada Siswa", Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang (Malang, 2020), h.15.

⁸ Ibid h. 16.

dengan konsep syukur. Ketika seseorang bersyukur maka ia akan lebih memikirkan hal-hal baik serta lebih menerima dengan sadar atas nikmat Allah yang telah diberikan kepadanya. Unsur utama yang harus digunakan untuk mencapai rasa syukur tersebut yaitu dengan ilmu. Ilmu mengenai sumber kenikmatan yang hanya berasal dari Allah dan seharusnya kita sebagai hamba-Nya mengetahui sifat-sifat Allah, karena dengan mengetahui sifat-sifat Allah maka akan mempengaruhi diri kita terhadap pemaknaan dalam suatu kebersyukuran atau terima. Untuk membuat syukur menjadi sebuah kepribadian serta karakter, maka suatu emosi atau perilaku dalam bersyukur harus dilakukan secara terus menerus. Ketika seseorang merasa ketenangan dan kebahagiaan maka ia memanfaatkan rasa syukur tersebut sebagai penguatnya.⁹

Menurut Imam Al-Ghazali dalam buku “Mutiarah Ihyā’ Ulumuddin” syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberikan kenikmatan kecuali Sang Pencipta atau Allah swt.¹⁰ Orang yang bersyukur senantiasa mempergunakan nikmat yang telah diberikan dengan sebagaimana mestinya sesuai perintah-Nya.

Menurut Imam Al-Ghazali syukur tersusun menjadi 3 yaitu, ilmu, *hal* atau keadaan, dan perbuatan. Syukur dalam ilmu maksudnya mengetahui bahwa nikmat itu berasal dari Allah. Syukur dalam *hal* (keadaan) yaitu jika mendapatkan suatu kebahagiaan maka disertai dengan sikap tunduk. Dan syukur dalam perbuatan yaitu melakukan kebaikan dengan memberikan kenikmatan dan kenyamanan. Untuk menciptakan rasa syukur menjadi sebuah perilaku yang positif, hal itu harus dilakukan secara terus menerus. Jika rasa syukur seseorang itu tinggi maka akan lebih senang dan bahagia karena mampu mensyukuri atas apa yang telah diterimanya, akan tetapi jika syukur seseorang

⁹ Ida Fitri Shohibah, “Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)”, Jurnal Dakwah, Vol. XV, No. 2, 2014, h. 391.

¹⁰ Al-Ghazali, “Mutiarah Ihyā’ Ulumuddin”, (Bandung: Mizan, 1990), h. 317 .

itu rendah maka akan merasa stress, depresi, cemas, dan bahkan ingin melukai dirinya sendiri.¹¹

Dari penjelasan diatas penulis tertarik dengan konsep syukur yang dikemukakan oleh Al-Ghazali. Ketika seseorang benar-benar bersyukur maka ia akan lebih mudah memikirkan hal-hal baik dan mampu menerima atas nikmat yang Allah berikan kepadanya. Begitupula dengan *self esteem* yang diartikan dengan penerimaan diri atas sesuatu yang telah terjadi baik secara positif maupun negatif. Jika seseorang memiliki rasa syukur maka akan mampu menilai atau menerima dirinya sendiri secara baik. Tidak lain dengan mahasiswa yang salah dalam pemilihan jurusan, jika mahasiswa tersebut memiliki rasa syukur maka ia akan mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri karena mampu menikmati sesuatu yang telah Allah berikan.

Dari beberapa uraian diatas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Syukur terhadap *Self Esteem* dalam Pemilihan Jurusan (Studi Kasus Mahasiswa Baru Angkatan 2022 Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Walisongo Semarang)”.

B. RUMUSAN MASALAH

Adakah pengaruh syukur terhadap *self esteem* dalam pemilihan jurusan pada mahasiswa baru angkatan 2022 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.?

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh syukur terhadap *self esteem* dalam pemilihan jurusan (studi kasus mahasiswa baru angkatan 2022 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo).

¹¹ Fadiya Ellisa, Syukur dan Upaya meningkatkan Self Esteem Perspektif Al-Ghazali”, Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel, (Surabaya, 2021), h. 37.

a. Manfaat Teoristis

Penelitian ini mampu memberikan sumbangsih secara teori dalam menambah ilmu pengetahuan dalam bidang tasawuf maupun psikologi mengenai pengaruh syukur terhadap *self esteem* mahasiswa salah jurusan. Selain itu, mampu memberikan tambahan informasi bagi peneliti selanjutnya dalam meneliti hal baru yang sesuai dengan judul atau tema pada penelitian ini yaitu pengaruh syukur terhadap *self esteem* mahasiswa salah jurusan.

b. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya untuk penelitian-penelitian lanjutan yang bertkaitan dengan Syukur dan *Self Esteem*.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang gambaran *Self Esteem* yang sering terjadi pada Mahasiswa Baru dan peran Syukur terhadap *Self Esteem* yang dialaminya, sehingga ketika mahasiswa baru mengalami penurunan *Self Esteem* tersebut mereka akan mampu melewatinya dengan lebih positif dan juga menjadi individu yang tidak hanya sehat secara fisik melainkan juga mental (psikis).

D. KAJIAN PUSTAKA

Pertama, penelitian mengenai syukur dengan optimisme yang dilakukan oleh Mila Wardani (2018). "Hubungan Syukur Dengan Optimisme Pada Tunadaksa Di YPAC Semarang." Hasil dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara syukur dengan optimisme pada tudadaksa dengan perhitungan korelasi sebesar 0,601. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan variabel yang sama yaitu syukur.

Kedua, penelitian mengenai syukur dan pemaafan dalam kebahagiaan santri yang ditulis oleh Raudah (2019) dengan judul “Pengaruh syukur dan pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan hasil perhitungan 31,8 %. Yang membuktikan bahwa semakin tinggi syukur yang dimiliki oleh santri maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan santri. Penelitian ini sama-sama menggunakan variabel syukur dan menggunakan metode kuantitatif.

Ketiga, skripsi Fadiya Ellisa (2021) mengenai “syukur dan upaya meningkatkan *self esteem* prespektif Al-Ghazali.” Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang membuktikan bahwa adanya pengaruh mengenai syukur dalam meningkatkan *self esteem*. Syukur memiliki respon yang positif sehingga memunculkan emosi yang positif, mendorong individu untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain dan memiliki tujuan hidup yang mampu memunculkan penerimaan diri.

Keempat, skripsi Aturdian Pramesti (2015), mengenai “hubungan antara *self esteem* terhadap prestasi belajar mata pelajaran makanan kontinental pada siswa jurusan tata boga konsentrasi jasa boga SMK negeri 1 Sewon.” Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang membuktikan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *self esteem* dan terhadap prestasi belajar dengan koefisien hubungan sebesar 1,61%.

Kelima, skripsi Nuris Fakhma Hanana (2015), yang berjudul “pengaruh *self esteem* dan kecerdasan emosional terhadap perilaku prososial pada santri pondok pesantren Darul Rahma Jakarta”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan hasil penelitian bahwa variabel *self esteem*, kecerdasan emosi, jenis kelamin, dan usia memiliki pengaruh terhadap perilaku prososial sebesar 35,5 %. Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu menggunakan metode kuantitatif.

Keenam, skripsi Meitha Eka Damayanti (2020), dengan judul “pengaruh *self esteem* terhadap *self efficacy* pada siswa”. Skripsi ini

menggunakan metode kuantitatif, dengan hasil bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara *self esteem* terhadap *self efficacy* pada siswa di SMK Kartika IV-1 Kota Malang, yang artinya semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi *self efficacy*-nya, ($r = 0,958$; $p = 0,000$). Kontribusi *self esteem* terhadap *self efficacy* sebesar 91,7% sedangkan 8,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan metode kuantitatif.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Adapun sistematika kepenulisan dalam penelitian ini yang bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam memahami sub-sub atau isi dalam skripsi ini, sehingga memperoleh skema dari skripsi yang akan dilakukan oleh peneliti. Diantara sistematika kepenulisannya yaitu sebagai berikut :

Bab I : pendahuluan, pada bab ini menjelaskan mengenai gagasan yang akan diteliti, dengan cara membaca atau mengeksplor wawasan dari berbagai sumber yang sesuai dengan judul penelitian. Sehingga mampu menemukan hal-hal yang melatar-belakangi penelitian tersebut, selain itu muncullah suatu dugaan masalah, tujuan, manfaat dari penelitian, tinjauan pustaka dan sistematik kepenulisannya.

Bab II : landasan teori. Bab ini menjelaskan mengenai teori-teori yang digunakan dalam penelitian. Hal-hal yang dijelaskan dalam bab ini yaitu mengenai syukur, dari pengertian, hakikat, manfaat serta konsep syukur itu sendiri. Selain itu, akan menjelaskan mengenai *self esteem* mahasiswa salah jurusan yang meliputi pengertian, aspek-aspek, faktor yang mempengaruhi, serta karakter dari *self esteem* itu sendiri.

Bab III : metode penelitian. Dalam bab ini akan menjabarkan mengenai jenis penelitian apa yang akan digunakan, kemudian variabel-variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, metode dalam pengambilan data, dan teknik dalam menganalisa data tersebut.

Bab IV : hasil dan pembahasan. Dalam bab ini memaparkan bagaimana mengolah data, menganalisis data sehingga dapat memunculkan pembahasan dari hasil penelitian tersebut.

Bab V : penutup. Pada bab ini terdapat kesimpulan dan saran-saran dari peneliti mengenai masalah yang ditelitinya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Syukur

1. Pengertian Syukur

Menurut bahasa syukur berasal dari kata “*syakara*” artinya membuka. Yang berlawanan dengan kata “*kufur*” yang artinya menutup.¹² Sedangkan menurut istilah syukur adalah mengakui adanya segala nikmat yang telah diberikan Allah dengan sikap *tawadu’* atau tunduk dan memanfaatkan nikmat tersebut sesuai dengan apa yang dikehendaki-Nya. Di Al-Qur’an kata syukur dimaknai dengan *hamdalah* yaitu ucapan terimakasih yang diimplementasikan dengan bentuk ucapan dan perbuatan sebagai bentuk taat seorang hamba terhadap sang pencipta.¹³

Selain itu, syukur diartikan sebagai menampakkan sesuatu dipermukaan, sedangkan kufur berarti menutupi sesuatu tersebut. Hal ini berarti menampakkan sesuatu yang tidak lain merupakan nikmat Allah dengan cara memberikan sebagian nikmat yang kita peroleh untuk orang lain. Jika kita menutupi nikmat tersebut berarti termasuk sifat yang kikir. Dan sebagian ulama mengatakan bahwa bersyukur adalah tidak memanfaatkan suatu nikmat yang diberikan untuk kemaksiatan.¹⁴

Menurut Al-Ghazali syukur adalah menyadari bahwa segala kenikmatan datangnya dari Sang Pencipta atau Allah swt.¹⁵ Jika mengetahui dengan rinci mengenai kenikmatan yang Allah berikan dalam anggota badan, jasad, maupun

¹² Abdul Halim Fathani, “Ensiklopedi Hikmah (Memetik Buah Kehidupan Di Kebun Hikmah)”, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2008), h. 734.

¹³ Muhammad Takdir, “Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)”, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2018), h. 12.

¹⁴ M. Quraish Shihab, “Menyikap Tabir Ilahi; Al-Asma’ Al-Husna dalam Perspektif Al-Quran”, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), h. 173-180 .

¹⁵ Al-Ghazali, “Mutiara Ihya’ Ulumuddin”, (Bandung: Mizan, 1990), h. 317 .

ruh dan mengimplementasikan dengan benar tanpa terkecuali. Maka semua hal-hal yang diperlukan dalam berkehidupan akan terpenuhi karena kita telah menyadari atas nikmat Allah yang telah diberikan kepada kita, sehingga kita mengimplementasikan dengan memperbanyak amal. Dan jika kita bersyukur terhadap-Nya tanpa pengecualian maka Allah akan melipat gandakan nikmat yang telah kita syukuri. Hal ini terdapat dalam Al Qur'an surah Ibrahim:7 "Karena jika kamu bersyukur akan Ku tambah (nikmat) kepadamu...."¹⁶

Sedangkan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah syukur adalah maqom yang paling tinggi dibandingkan ridha'. Karena ridha' merupakan komponen dari metode bersyukur. Karena berkurang rasanya jika syukur tidak diimbangi dengan ridha'. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mengatakan bahwa syukur dilandaskan pada 5 aspek seperti, tunduk kepada Allah, mencintai Allah, mengakui nikmat Allah, memuji-Nya atas nikmat yang diberikan, mempergunakan nikmat tersebut dengan hal-hal yang diperintahkan oleh Nya. Jika salah satu aspek tersebut kurang maka rasa syukur tersebut menjadi tidak sempurna.¹⁷

2. Hakikat Syukur

Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat yang telah diberikan oleh Allah swt. Yang artinya mempergunakan nikmat yang telah Allah berikan dengan mengakui secara lisan dengan menyebut pujian-pujian terhadap Nya, mengakui sepenuh hati bahwa nikmat datangnya hanya dari Allah, dan memanfaatkan anugerah tersebut sesuai dengan kehendak Allah.¹⁸

Menurut Syekh Abdul Qodir Al-Jailani menyatakan bahwa hakikat syukur yaitu mengakui segala nikmat yang Allah berikan dengan sikap rendah diri.¹⁹

¹⁶ Sa'id Hawwa, "Tazkiyatun Nafs, Intisari Ihya Ulumuddin", (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2006), h. 382.

¹⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, "Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)", Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), h. 288.

¹⁸ Amir An-Najar, "Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern", Terjemah. Ija Suntana, (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004), h. 90.

¹⁹ Aly Mashar dan Nailal Muna, "Filsafat Etika Tasawuf Syaikh Abdul Qadir al-Jailani: Kajian Etika Salik dalam Kitab Ghunyat li Thalibi Thariq al-Haqq", Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan

Beliau mengatakan bahwa terdapat dua hakikat syukur, yaitu mengakui nikmat Allah dengan sepenuh hati karena hanya Dialah yang Maha Pemberi dan Pemilik, dan tunduk kepada Allah dengan anggota badan yang artinya patuh dan mematuhi apa yang telah Allah kehendaki, menjauhi larangan-Nya dan melaksanakan perintah-Nya sesuai syariat-Nya.²⁰

Menurut Quraisy Shihab hakikat syukur terbagi menjadi tiga hal, yaitu :

- a) Syukur dengan hati, yaitu meyakini sepenuh hati bahwa segala sesuatu yang telah Allah curahkan kepada kita merupakan anugerah dan kemurahan Allah, dan menerima dengan penuh lapang dada tanpa keberatan meskipun nikmat itu kecil.
- b) Syukur dengan lisan, yaitu mengingat nikmat Allah ditandai ucapan hamdalah dan memuji-Nya.
- c) Syukur dengan perbuatan, yaitu memanfaatkan nikmat yang dimiliki sesuai dengan kehendak apa yang dianugerahkan, serta merenungi apa tujuan dari anugerah nikmat tersebut.²¹

Menurut Al Qusyairi hakikat syukur merupakan mengakui anugerah yang telah dilimpahkan dan dibuktikan adanya ketundukannya terhadap Allah swt dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai kehendaknya. Sehingga syukur dapat dikatakan sebagai pengagungan atau memuji Allah dengan lisan, mengakui sepenuh hati akan adanya nikmat Allah, dan menggunakan nikmat tersebut sesuai kehendak-Nya.²² Dan menurut Al-Ghazali hakikat syukur terbagi menjadi tiga hal, diantaranya adalah :²³

1) Ilmu (pengetahuan) mengenai kenikmatan

dan Studi Keislaman, Volume 10, Nomor 3, Desember 2020, h. 284.

²⁰ Abu Fida' Abdur Rafi', "*Terapi Penyakit Korupsi*", (Jakarta: Republika, 2004), h. 127.

²¹ M. Quraish Shihab, "Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat", (Bandung: Mizan, 1996), h. 202.

²² Komaruddin Hidayat, *loc cit*, h. 2.

²³ Amir An-Najjar, "Ilmu Jiwa Dalam Tasawwuf Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer", Terj. Hasan Abrori, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), h. 251-252.

Ilmu merupakan mengenali anugerah dari Sang Pemberi nikmat dan pemberinya, dan menyadari segala anugerah hanya dari Allah swt dan yang lainnya merupakan perantara atas pemberian anugerah tersebut supaya nikmat itu sampai. Sehingga hanya memuji kepada Allah dan tidak akan memuji selain Allah swt.

2) Hal (keadaan)

Keadaan atau hal yang dimaksud yaitu rasa kegembiraan, senang, dan mencintai kepada pemberi nikmat. Hal ini terjadi karena ketundukannya atau tawadhu' nya, kepatuhannya serta mensyukuri nikmat dengan tidak semata-mata senang akan nikmat-Nya akan tetapi cinta kepada Allah swt.

3) Amal (perilaku)

Melakukan segala perbuatan dengan pengetahuan mengenai nikmat yang diberikan Allah swt, serta tidak melakukan hal-hal yang maksiat.

Al- Ghazali membagi bentuk amal menjadi tiga yaitu : ²⁴

1. Syukur dengan Hati, artinya mengingat-ingat dengan segenap hati atas limpahan seluruh kenikmatan baik lahir maupun batin, kelihatan atau sembunyi seperti iman, nafas, nyawa, dan kesempurnaan anggota tubuh yang merupakan kenikmatan luar biasa dari Allah kepada kita sehingga adanya keinginan hati untuk selalu berbuat kebaikan dan memanfaatkannya dengan sebagaimana mestinya.
2. Syukur dengan Lisan, artinya mengucapkan atau mengungkapkan pujian-pujian yang baik kepada Allah yang biasanya dengan ungkapan "Alhamdulillah".

²⁴ Fadiya Ellisa, "Syukur Dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Prespektif Al-Ghazalil", (Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya), h. 38-39.

3. Syukur dengan Perbuatan atau Anggota Badan, artinya mengerjakan sesuatu melalui anggota badan dalam perilaku yang baik dan memanfaatkannya sesuai perintah-Nya.

3. Manfaat Syukur

Manfaat syukur menurut Aura Hasna yaitu:

- 1) Mewajibkan hati untuk ikhlas, karena segala sesuatu yang diberikan oleh Allah dalam kehidupan kita jika kita mensyukuri pemberian atau nikmat tersebut, maka hati kita akan bergerak untuk mengikhlaskan atau menerima apa yang telah ditetapkan oleh Allah.
- 2) Menumbuhkan optimisme, artinya mampu mengenali nikmat-nikmat yang telah Allah berikan, termasuk potensi-potensi yang ada didalam diri setiap individu yang telah diberikan oleh Allah SWT yang nantinya akan menumbuhkan optimisme dalam diri setiap individu.
- 3) Memperbaiki kualitas diri, dalam penelitian Robert Emmons yang menunjukkan bahwa seseorang yang mampu bersyukur maka akan memperbaiki kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini ditandai dengan perilaku yang positif seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang, serta semangat yang tinggi untuk mengembangkan diri dalam hal yang lebih baik lagi. Hal ini akan tercapai jika kita terbiasa mengungkapkan rasa syukur disetiap harinya.
- 4) Mewujudkan relasi persahabatan maupun pertemanan yang lebih baik, karena orang yang senantiasa bersyukur maka hatinya akan mudah bersimpati dan empati, murah hati, dan ringan tangan untuk membantu sesama makhluk. Sehingga perilaku ini sangat mudah di terima oleh lingkungan masyarakat karena adanya sifat-sifat terpuji di dalam dirinya yang di senangi orang lain, yaitu suka menolong atau ringan tangan

dalam segala hal, tidak dengki terhadap nikmat orang lain dan mampu mengontrol ego yang ada di dalam dirinya.²⁵

- 5) Mendatangkan pertolongan Allah, Allah senantiasa memberikan nikmat kepada seluruh manusia yang ada di muka bumi, akan tetapi tidak semua pertolongan Allah diberikan kepada seluruh manusia, yang artinya hanya hamba-hamba tertentu yang dikehendaki-Nya saja yang mendapatkan pertolongan-Nya. Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan Muslim yang menyebutkan bahwa “barangsiapa orang yang berhak untuk memperoleh pertolongan Allah swt, wahai Rasulullah”. Rasul bersabda “Allah senantiasa memberikan pertolongan terhadap hamba-Nya selama dia menolong saudaranya.” Dari hadist diatas dapat dikatakan jika kita saling menolong sesama manusia maka Allah akan memberikan pertolongan pula terhadap diri kita, jika kita meringankan beban orang lain maka diringankan juga beban kita oleh Allah swt. Untuk itu, syukur menggerakkan hati dan pikiran kita untuk berbuat kebaikan sesama makhluk ciptaan-Nya, yang nantinya mendatangkan bantuan dari Allah swt.²⁶

B. Self Esteem

1. Pengertian *Self Esteem*

Secara psikologi *self esteem* diartikan sebagai harga diri dan definisikan sebagai evaluasi yang dilakukan orang lain terhadap kita, secara positif maupun negatif. Seseorang akan yakin terhadap dirinya bahwa dirinya memiliki kemampuan-kemampuan dan merasa bahwa dirinya positif maka akan merasa biasa saja jika dinilai orang lain sesungguhnya. Akan tetapi sebaliknya, jika seseorang memiliki harga diri rendah kurang bersemangat, dan tidak memiliki

²⁵ Aura Husna (Neti Suriana), “Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah”, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 165.

²⁶ Ibid, h. 167.

kemampuan. Harga diri yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam hal positif, memiliki tujuan hidup dan mengembangkan rasa ingin tahu yang tinggi. Harga diri ini sangat penting dalam peningkatan kemampuan seseorang. Tidak adanya hal tersebut seseorang tidak dapat mencapai atau merealisasikan apa yang telah direncanakan dalam hidupnya.²⁷

Dalam buku *The Antecedents of Self Esteem*, Coopersmith, menyebutkan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah evaluasi yang dilakukan orang lain mengenai dirinya sendiri. Penilaian yang dilakukan akan menggambarkan sikap pengakuan atau perlawanan dan membuktikan kepercayaan terhadap dirinya sendiri bahwa dirinya kompeten, berperan penting, dirinya akan berhasil serta bermakna. Franzoi menyatakan harga diri ini melibatkan kepercayaan dan diri sendiri.²⁸

Menurut Coopersmith, harga diri tinggi memiliki sifat mandiri, kreatif, percaya mengenai penilaian atau ide yang dikemukakan oleh dirinya sendiri, berani, mampu membuat keputusannya sendiri, memiliki psikis yang stabil, tidak cemas dan berpikiran yang orientasinya menuju sebuah keberhasilan. Seseorang dengan harga diri tinggi, lebih bahagia dalam berkehidupan sehari-hari dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai harga diri rendah. Seseorang yang seperti ini menjadi tidak percaya diri mengenai dirinya dan lebih tertutup dalam mengkespresikan dirinya di suatu kelompok atau komunitas yang memiliki gagasan lebih luas. Selain itu, orang yang harga dirinya rendah tertarik mendengarkan daripada berpartisipasi aktif, karena lebih memikirkan mengenai pikiran dan perasaan yang ada dalam dirinya.²⁹

²⁷ Nilam Widyarini, "Seri Psikologi Populer: Kunci Pengembangan Diri", (Jakarta: Media Komputindo, 2009), h. 6.

²⁸ Elizabeth Pamela dan Fidelis E. Waruwu, "Efektivitas LVEP (Living Values: An Educational Program) dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Akhir", *Jurnal Provitae*, no. I, vol.II, (2006), h. 16.

²⁹ Frank G. Goble, "Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow", (Yogyakarta: Kanisius, 1987), h. 264.

Menurut Coopersmith, orang seperti mereka disebut orang yang andil dalam menelusuri psikologisnya, dimana diri mereka pesimis dan merasa tidak penting. Seseorang dengan harga diri rendah akan melihat bahwa dirinya tidak berdaya, jelek, rendah dan hal buruk lainnya. Dimana hal-hal tersebut tidak mendorong dalam perbaikan keadaan dan tidak memiliki daya untuk menghadapi atau mengurangi kecemasan yang kemungkinan akan timbul diberbagai kehidupan sehari-hari.³⁰

Menurut Abraham Maslow kebutuhan harga diri (*self esteem*) menjadi kebutuhan dasar dari pilar *Hierarchy of Needs*. Harga diri dapat diperoleh dengan 2 cara yaitu, menghargai diri sendiri (*self respect*) merupakan kebutuhan akan daya, kemampuan, kepercayaan diri, kemandirian, prestasi dan keleluasaan. Seseorang membutuhkan kemampuan untuk memahami mengenai dirinya sendiri, kemampuan tersebut nantinya akan menyatakan suatu persepsi bahwa dirinya berharga, mampu menyelesaikan masalah-masalah yang ada, dan mampu untuk menata mengenai hidupnya.³¹ Kedua, layak mendapatkan apresiasi dari orang lain (*respect from others*) yaitu kebutuhan yang berasal dari pihak lain, meliputi popularitas, seberapa penting, penerimaan, apresiasi, maupun kehormatan. Seseorang akan membutuhkan kemampuan ini supaya dirinya diketahui dan dinilai baik dari orang lain, hal ini akan menimbulkan suatu kepercayaan terhadap dirinya sehingga membuat sikap percaya diri, merasa dirinya berharga sehingga dipentingkan bagi orang lain maupun lingkungannya.

Abraham Maslow berpendapat bahwa penghargaan yang diberikan orang lain merupakan suatu hasil dari penghargaan terhadap diri sendiri. Dengan kemampuan yang dimiliki maka akan mendapatkan harga diri, bukan dari luar

³⁰ Ibid, h. 265.

³¹ Iwisol, op.cit, h. 205.

karena jika dari luar yang tidak tahu bagaimana cara mengontrolnya, maka ia ketergantungan kepada pihak atau orang lain untuk menyelesaikannya.³²

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Menurut Coopersmith, hal-hal yang mempengaruhi harga diri ada beberapa faktor³³, diantaranya sebagai berikut :

a) Jenis Kelamin

Perempuan menganggap harga dirinya rendah daripada laki-laki, hal ini di karenakan perempuan merasa bahwa dirinya harus dilindungi dan merasa kurang mampu. Faktor yang menjadikan seperti itu di karenakan kewajiban orang tua dan harapan masyarakat yang membeda-bedakan antara laki-laki dan perempuan. Dalam penelitian Coopersmith menjelaskan mengenai harga diri laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

b) Intelegensi

Intelegensi merupakan komponen fungsional seseorang yang berkaitan dengan prestasi, karena ukuran intelegensi didasarkan pada kinerja akademik. Menurut Coopersmith, seseorang yang memiliki harga diri tinggi mampu menggapai keberhasilan yang tinggi, sedangkan seseorang yang harga dirinya rendah prestasi yang diperolehnya kurang bagus. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi mempunyai nilai tinggi, inspiratif, giat dan berupaya dengan semaksimal mungkin.

c) Penampilan Fisik

Menurut Coopersmith adanya keterkaitan tetap antara tubuh dan karakter yang menarik terhadap harga diri. Seseorang yang memiliki tubuh dan berpenampilan berbeda akan mempunyai harga diri tinggi

³² Alwisol, "Psikologi Kepribadian", (Malang: UMM Press, 2009), h. 269.

³³ Nur Ghufon , "Teori-Teori Psikologi", (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 44-47.

dibandingkan dengan yang mempunyai tubuh dan karakter yang kurang menarik.

d) Lingkungan Keluarga

Dalam lingkungan keluarga, peran orang tua sangatlah penting karena menentukan perkembangan dirinya yang tidak lain perkembangan harga diri anak. Selain itu, orang tua merupakan seseorang yang pertama kali mendidik dan membesarkannya. Sehingga mampu bersosialisasi di lingkungan keluarga dan lingkungan sekitarnya yang lebih besar lagi.

e) Lingkungan Sosial

Klass dan Hodge menyatakan dalam membangun *self esteem* dapat diawali dengan mengenali akan dirinya sendiri, seberapa pentingkah dirinya. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh lingkungan, penerimaan, apresiasi, dan penerimaan seseorang terhadap dirinya

3. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Aspek-aspek tersebut sebagai berikut ³⁴:

1) *Significance* (keberartian)

Keberartian (*significance*) merupakan penerimaan dan simpati diri sendiri yang ditunjukkan oleh orang lain. Penerimaan ini ditunjukkan dengan kehangatan, respon yang positif, kasih sayang, dan ketertarikan terhadap seseorang yang apa adanya. Coopersmith mengemukakan bahwa harga diri merupakan pengukuran mengenai seberapa baik seseorang dalam menilai dirinya baik secara tubuh, psikis, emosional dan tingkah laku. Yang diartikan sebagai sikap penerimaan atau penolakan terhadap dirinya dengan menunjukkan kepercayaan seseorang seberapa penting dan

³⁴ Christopher J. Mruk., "*Self Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self Esteem*", (US: Maple-Vail Manufacturing Group, 2006), h. 75-79.

mampu dirinya untuk memenuhi aspek-aspek kebutuhan *self esteem*.

2) *Virtue* (kebajikan)

Kebajikan (*virtue*) merupakan kepatuhan atau ketaatan dalam mematuhi dan mentaati aturan, norma, dan moral yang berlaku di masyarakat dan agama. Seseorang mampu mentaati dan mengimplementasikan dalam sikap yang positif dengan keberhasilannya dalam pengabdian nilai-nilai luhur yang ada. Perasaan berharga tersebut di tandai adanya kemurahan, kerelaan, dan terpenuhinya kebutuhan spiritual.

3) *Power* (kekuatan)

Kekuatan (*power*) merupakan kompetensi dalam mengontrol, mempengaruhi perilaku orang lain. Perilaku memiliki ciri seperti mengakui dan menghormati terhadap apa yang telah diterima dari orang lain. Pada keadaan tertentu, kekuatan muncul dengan mengakui dan menghargai terhadap apa yang telah diterimanya dan proses penilaian mengenai pendapat dan hak yang dimilikinya. Dampak dari pengakuan yaitu menciptakan dan memunculkan apresiasi atau rasa penghargaan (*sense of appreciation*) terhadap pikiran-pikirannya serta memungkinkan untuk menolak konformitas (perilaku ikut-ikutan).

4) *Competance* (kemampuan)

Kemampuan (*competence*) merupakan keberhasilan, kesuksesan seseorang dalam mencapai tujuan atau cita-citanya. Menurut Coopersmith, pengalaman seseorang dimulai dari bayi secara biologis memiliki kemampuan untuk memberikan rasa senang, beradaptasi dengan lingkungannya, dan mengembangkan motivasi intrinsik untuk mencapai sebuah kemampuan yang lebih tinggi.

Keberhasilan dalam aspek ini ditandai dengan kemampuan dalam mengerjakan berbagai tugas atau pekerjaannya dengan baik, baik secara individu maupun kelompok. Ketika seseorang gagal dalam melakukan sesuatu, maka harga dirinya akan menurun dan jika mengalami suatu keberhasilan maka harga dirinya akan naik atau tinggi karena sesuai dengan apa yang telah diharapkannya.

Selain itu, Frey dan Carlock mengutipbukunya Cristopher J. Murk menerangkan mengenai harga diri (*self esteem*) yang mempunyai 2 struktur yang berkaitan, diantaranya sebagai berikut :

- a) *Feeling of Competence* (rasa mampu) yaitu perasaan seseorang yang menyatakan bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam mengerjakan sesuatu yang sesuai dengan harapannya. Jika seseorang berhasil dalam mencapainya maka akan memberikan kontribusi yang positif bagi dirinya. Hal tersebut akan membuat seseorang merasa percaya diri terhadap apa yang ada dipikiran, perasaan dan tingkah laku yang berkaitan dengan kehidupannya.
- b) *Feeling of Worth* (rasa berharga) adalah seseorang memiliki perasaan yang berharga untuk memberikan penilaian yang positif, menghormati dan menghargai dirinya sendiri (*self esteem*).³⁵

Dari uraian diatas mengenai aspek-aspek dalam *self esteem* yang dikemukakan oleh Coopersmith, Frey dan Carlock, penulis mengacu pada aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Coopersmith.

³⁵ Christopher J. Mruk, "*Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory and Practice*", (Newyork: Springer Publishing Company, 2013), h. 119 .

4. Tingkatan *Self Esteem*

Menurut Coopersmith, ada tiga tingkatan dalam *self esteem*, diantaranya yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Setiap tingkatan memiliki karakteristik tersendiri, diantara tingkatannya yaitu sebagai berikut :

1. Harga diri tingkat tinggi (*high self esteem*)

Seseorang yang mempunyai *self esteem* tinggi maka memiliki kemampuan dan kepribadian yang ditandai dengan evaluasi positif terhadap dirinya sendiri sehingga mampu menerima apa yang orang lain nilai terhadap dirinya. Selain itu memiliki kepercayaan diri yang positif dan mampu mengendalikan pikiran-pikiran yang ada dalam dirinya.³⁶

Biasanya orang tersebut lebih mandiri dalam menghadapi berbagai hal yang ada di lingkungannya, memiliki respon yang tetap terhadap sesuatu. Sehingga memiliki pemikiran bahwa dirinya seseorang yang berharga, bernilai, kompeten bagi orang lain dan memiliki pemikiran bahwa dirinya dipentingkan oleh orang-orang yang ada disekitarnya.³⁷

Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki pengaruh untuk mempengaruhi lingkungan di sekitarnya, serta mampu mengontrol tingkah laku terhadap penilaian orang lain. Sikap positif yang dimilikinya akan memberikan gagasan-gagasan baru yang mampu menjadikan penerimaan dan kepercayaan diri atas apa yang telah diutarakannya. Orang tersebut akan menyesuaikan tingkah lakunya sesuai dengan norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya.³⁸

2. Harga Diri Sedang (*medium self esteem*)

Dalam tingkatan ini karakteristik yang dimunculkan terlihat berbeda dari sebelumnya. Karena memiliki kemampuan yang kurang cukup

³⁶Christopher J Mruk. Phd , *Self Esteem Research...* op.cit., h. 82

³⁷ Ibid h. 83

³⁸ Ibid h. 83-84

dalam menggapai *self esteem* yang tinggi, namun mampu menyelamatkan diri dari harga diri rendah. Selain itu, memiliki penerimaan, pemahaman, dan penghargaan diri yang memadai.³⁹

Namun, seseorang dengan harga diri yang sedang tidak mampu dalam mengendalikan dirinya dari sudut pandang sosial, sehingga apa yang telah diutarakan tidak tetap. Dan memiliki kecenderungan kurang percaya diri atas kemampuan yang dimiliki sehingga membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain yang dinilainya lebih tinggi.⁴⁰

3. Harga Diri Rendah (*low self esteem*)

Seseorang yang harga dirinya rendah, kurang percaya diri dalam menilai kemampuan dan keberhargaan yang ada di dalam dirinya. Mereka memilih menghindari sesuatu sehingga memunculkan suatu kecemasan, pesimis, merendahkan diri sendiri, menuduh orang lain atas perilakunya, mudah terpengaruh, menganggap terkucilkan atau diasingkan oleh lingkungan sekitar, tidak nyaman di lingkungan sekitar, tidak mudah menerima kritik dan saran dari orang lain dan tidak mampu dalam mengatasi dan mempertahankan diri jika terjadi suatu masalah.⁴¹

C. Pengaruh Syukur terhadap *Self Esteem* Mahasiswa Baru Dalam Pemilihan Jurusan

Syukur merupakan menyadari bahwa segala kenikmatan datangnya dari Sang Pencipta dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan apa yang diridhoi-Nya. Syukur terbagi menjadi tiga hal diantaranya yaitu ilmu atau pengetahuan, *hal* atau keadaan dan amal atau perilaku. Ilmu atau pengetahuan maksudnya yaitu mengetahui mengenai nikmat dan yang memberi nikmat yaitu

³⁹ Ibid h. 85

⁴⁰ Ibid , h. 86

⁴¹ Ibid , h. 87

Allah swt. Artinya jika kita tahu bahwa itu nikmat maka kita akan mempergunakan nikmat tersebut sesuai apa yang telah ditentukan-Nya, dan selalu ingat bahwa nikmat tersebut hanyalah dari Allah yang ditujukan untuk makhluk hidup yang ada di muka bumi sebagai keberlangsungan ciptaan-Nya.

Yang kedua *hal* atau keadaan, *hal* ini muncul karena adanya pengetahuan sehingga jiwa kita merasa bahagia, rendah hati, berpikiran yang positif, tidak mudah marah. Seseorang yang benar-benar bersyukur, hatinya akan senang, mampu menerima keadaan, sehingga memunculkan sebuah perilaku atau ekspresi dari rasa hati seseorang tersebut. Yang kemudian berkaitan dengan yang ketiga yaitu amal atau perilaku. Dalam hal ini terdapat tiga macam syukur, yang pertama syukur dengan hati yaitu mengingat-ingat dengan sepenuh hati bahwa sesuatu yang telah dilimpahkan kepada kita baik lahir maupun batin itu datangnya dari Allah semata, sehingga jika kita sadar maka kita akan memanfaatkannya dengan sebagaimana mestinya. Yang kedua, syukur dengan lisan yaitu mengucapkan dengan pujian-pujian yang baik kepada Allah yang biasanya diungkapkan dengan bacaan *hamdalah*. Dan yang terakhir yaitu syukur dengan perbuatan atau anggota tubuh, dimana melakukan sesuatu dengan anggota tubuhnya untuk hal-hal yang baik dan memanfaatkannya dalam hal kebaikan.

Perilaku ini muncul karena keadaan atau kondisi jiwa seseorang stabil. Jika keadaan jiwa seseorang itu baik maka akan memunculkan suatu perilaku yang baik dan menggunakan anggota tubuhnya dalam hal kebaikan. Karena yakin dengan sepenuh hati dan ingat akan nikmat yang dilimpahkan Allah sehingga tanpa disadari akan mengucapkan kalimat pujian-pujian baik kepada Allah. Sehingga mempergunakan anggota tubuhnya dengan sebagaimana mestinya. Begitu juga sebaliknya seseorang yang jiwanya merasa kurang baik maka akan memunculkan perilaku yang kurang baik juga. Karena kurangnya keyakinan akan nikmat yang telah Allah berikan sehingga perilaku ataupun ucapan yang dikeluarkan bersifat negatif atau yang mampu membuat diri menjadi pesimis,

yang pada akhirnya membuat tubuh untuk melakukan hal-hal yang tidak semestinya.

Misalnya seorang mahasiswa baru yang tidak diterima di jurusan yang diinginkannya, maka dia akan merasa kecewa, marah, putus asa, menganggap dirinya bodoh, tidak menghargai dirinya dan hal buruk lainnya. Maka perilaku yang akan muncul dalam keadaan seperti ini yaitu seperti melukai diri, mengurung diri dan hal buruk lainnya yang mampu merusak mental atau jiwa. Berbeda dengan seseorang yang diterima sesuai dengan pilihannya. Orang yang seperti ini akan merasa bahagia, senang, berpikir bahwa dirinya akan berharga dan hal baik lainnya. sehingga perilaku yang muncul dalam keadaan seperti ini yaitu menerima dengan senang hati, tidak membuat dirinya terpuruk dalam kesedihan dan mampu mengkondisikan diri dalam hal-hal negatif, hal ini di karena dirinya merasa mampu dalam menghadapinya dan berharga bagi dirinya serta lingkungan sekitarnya.

Namun, jika seseorang tersebut bersyukur maka bagaimanapun keadaan yang telah menyimpannya dia akan selalu menerima ujian apa saja yang telah Allah berikan. Karena jika kita mengetahui tentang nikmat dan yang memberi nikmat (Allah), maka akan yakin bahwa Dia tidak akan menguji hamba-hamba-Nya diluar batas kemampuannya dan yakin di setiap peristiwa pasti ada hikmahnya. Jika sadar akan hal tersebut maka keadaan jiwa akan selalu tenang, lapang, senang, bahagia dan memunculkan perilaku yang positif seperti menghargai diri, menerima kritikan, motivasi, saran dari orang lain, optimis, dan tidak mudah putus asa. Untuk itu, dengan bersyukur maka mampu mempengaruhi kualitas harga diri yang kita miliki.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara mengenai rumusan masalah yang telah diajukan dalam bentuk pertanyaan. Disebut dugaan sementara karena

dugaan yang diajukan berdasarkan teori yang efektif, dan belum berdasarkan data-data efektif yang diperoleh dari pengumpulan data.⁴²

Hipotesis Alternatif (H_1) : Terdapat pengaruh positif Syukur dengan *Self Esteem* dalam pemilihan jurusan (studi kasus mahasiswa baru angkatan 2022 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang).

Hipotesis Nihil (H_0) : Tidak terdapat pengaruh positif Syukur dengan *Self Esteem* dalam pemilihan jurusan (studi kasus mahasiswa baru angkatan 2022 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang).

⁴² Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", (Penerbit Alfabeta, Bandung, 2013), h. 64.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif. Menurut Kasiram penelitian kuantitatif yaitu salah satu upaya dalam mencari ilmu yang efektif dengan data dalam bentuk numerik yang berfungsi untuk alat analisis yang akan diteliti.⁴³ Selain itu juga sesuai prinsip-prinsip ilmiah seperti konkrit, objektif, terukur, rasional, dan sistematis.⁴⁴ Teknik dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana, yang berfungsi untuk menganalisis pengaruh dari masing-masing variabel penelitian *Independent variable* (variabel pengaruh) adalah Syukur (X) dan *dependent variable* (variabel terpengaruh) adalah *self esteem* atau variabel terikat (Y). Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengolahan data berupa angka-angka serta statistik yang dibantu program *SPSS Statistic 24 for Windows*.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ialah konsep, karakteristik yang objek, atau kegiatannya bervariasi yang ditentukan oleh peneliti, kemudian dipelajari kemudian dapat diambil informasinya.⁴⁵ Berdasarkan jenis-jenisnya variabel serta karakteristik penelitian yang dilakukan kedua variabel yang diambil dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (*independent variabel*) yaitu variabel yang mempengaruhi menjadi sebab berubahnya variabel terikat dan variabel terikat (*dependent variabel*) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini, adalah:

⁴³ Muhammad Kasiram, "Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif", (Malang: UIN Malang Press, 2008), h. 149.

⁴⁴ Sugiono, "Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D", (Bandung: Alfabet, 2008), h.7.

⁴⁵ Ibid h. 58.

- a) Variabel bebas (*independent variabel*) : Syukur
- b) Variabel terikat (*dependent variabel*) : *Self Esteem*

C. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini yaitu :

1. Syukur

Syukur merupakan mengetahui segala sesuatu datangnya dari Sang Pencipta. Dan dibuktikan dengan tunduk kepada-Nya. Menurut Al-Ghazali hakikat syukur terbagi menjadi tiga bagian yaitu ilmu atau pengetahuan yaitu mengetahui nikmat dan menyadari bahwa segala sesuatu datangnya dari Allah, hal atau keadaan artinya rasa senang yang timbul akibat ketundukan kita terhadap pemberi nikmat (Allah) dan yang terakhir amal atau perbuatan adalah perilaku yang muncul akibat suatu hal atau keadaan dan tidak mempergunakan nikmat tersebut dalam kemaksiatan. Amal atau perilaku ini dibagi menjadi tiga macam yang nantinya dijadikan sebagai aspek-aspek syukur, diantaranya yaitu :

- a) Syukur dengan hati, senantiasa menyadari atau mengingat Allah atas apa yang telah dilimpahkan-Nya.
- b) Syukur dengan lisan, mengucapkan pujian-pujian yang baik kepada Allah yang biasanya diungkapkan dengan bacaan *hamdalah*.
- c) Syukur dengan anggota tubuh, melakukan sesuatu dengan anggota tubuhnya untuk hal-hal yang baik dan memanfaatkannya dengan sebagaimana mestinya.

2. *Self Esteem* (Harga diri)

Harga diri (*self esteem*) merupakan penilaian seseorang terhadap diri kita, baik secara positif maupun negatif. Sehingga menimbulkan suatu sikap antara penerimaan atau penolakan yang menjadikan dirinya mampu menunjukkan kemampuan, keberhasilan, kepentingan dan keberhargaannya. Selain itu, harga diri merupakan setuju tidaknya mengenai dirinya pribadi untuk menunjukkan kepercayaan orang lain seberapa penting dan mampu dirinya untuk memenuhi

aspek-aspek *self esteem* yang dikemukakan oleh S. Coopersmith diantaranya, yaitu :

- a) *Significance* (Keberartian) artinya pengakuan dan simpati diri sendiri yang ditunjukkan oleh orang lain.
- b) *Virtue* (Kebajikan) artinya kepatuhan atau ketaatan dalam mematuhi dan mentaati aturan, norma, dan moral yang berlaku di masyarakat dan agama.
- c) *Power* (Kekuatan) artinya kemampuan dalam mengontrol atau mempengaruhi perilaku seseorang.
- d) *Competence* (Kemampuan) artinya keberhasilan, kesuksesan seseorang untuk mencapai kemampuan yang lebih tinggi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ialah keseluruhan objek yang memiliki karakteristik dalam penelitian. Penelitian tidak dapat terlaksana jika tidak terdapat kemauan populasi penelitian, untuk itu populasi adalah sumber data yang sangat penting.⁴⁶ Arikunto berpendapat, jika suatu populasi kurang dari 100 orang, maka alangkah baiknya diambil keseluruhan populasi. Tetapi jika populasi lebih 100 orang. Maka subjek yang diambil hanya 10- 15 %, atau 20- 25% atau lebih.⁴⁷

Adapun pada penelitian ini, populasinya adalah mahasiswa baru angkatan 2022 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang berjumlah 131 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari populasi, ya untuk mewakili populasi yang diteliti.. Metode pengambilan dilakukan dengan *simple random sampling*,

⁴⁶ Suharsimi Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek" (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), 103.

⁴⁷ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 55.

yaitu dipilih secara acak tanpa memandang strata kelas ataupun golongan karena populasi dianggap homogen.

Sampel dalam penelitian ini mahasiswa baru Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 UIN Walisongo Semarang. Peneliti menggunakan rumus *Slovin* untuk menentukan jumlah sampel dengan tingkat kesalahan 10%. Untuk menentukan sampel peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{131}{1 + 131 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{131}{1 + 1,31}$$

$$n = \frac{131}{2,31}$$

$$n = 56,70$$

$$n = 56,70 \approx 57$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : batas toleransi (10%)

Dari jumlah populasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 sebanyak 131 mahasiswa, melalui perhitungan rumus *Slovin* diatas maka didapatkan sampel sebanyak 57 responden. Dan tempat penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, Jl. Prof. Dr. Hamka No. 3-5, Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. Dalam menyebarkan kuesioner menggunakan survei online dengan alat bantu

google form. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan dalam waktu 5 hari.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yaitu tahapan yang harus dilampaui dalam melakukan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data yang sesuai dengan standar data yang telah ditentukan. Dalam peneliti menggunakan *skala likert*. *Skala likert* terdapat dua arah item, yaitu *favorable* yang mana isinya mendukung adanya atribut psikologis pada individu, dan *unfavorable* yang mana isinya tidak mendukung adanya atribut psikologis.⁴⁸

Kuesioner dikemas dengan *google form* yang kemudian *link*.nya dibagikan melalui WhatsApp, baik berupa pesan pribadi mau grup. *Link* tersebut dibagikan ke seluruh kelas TP angkatan 2022 dengan teknik *simple random sampling*, sehingga diperoleh subjek sebanyak 57 subjek.

Dalam skala ini terdapat 4 pilihan dalam menjawab setiap item, dalam kategori pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3.1. Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Favorable score	Unfavorable score
Sangat Sesuai	SS	4	1
Sesuai	S	3	2
Tidak Sesuai	TS	2	3
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	4

⁴⁸ Ahmad Saifuddin, "Penyusunan Skala Psikologi", (Prenadamedia Group, Jakarta, 2020), h. 73.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Syukur

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Syukur dengan hati	a. Mengetahui atau menyadari nikmat Allah swt	1	4	6
	b. Menerima anugerah atau nikmat dengan kerelaan	5, 13	2, 10	
Syukur dengan lisan	a. Mengucap syukur	3	7	4
	b. Memuji Allah	6	9	
Syukur dengan perbuatan	a. Mengerjakan amal shaleh atau beribadah	8, 14	12, 16	6
	b. Menggunakan nikmat Allah dalam kebaikan	11	15	
Jumlah				16

Tabel 3.3 Blue Print Self Esteem

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Significance (keberartian)	a. Menerima kepedulian orang lain	1, 30	6, 35	12
	b. Memiliki pandangan positif terhadap orang lain	7	26	
	c. Menerima ekspresi cinta atau sayang dari orang lain	4	11	
	d. Mendapat penerimaan apa adanya atas lingkungannya	14, 16	9, 17	
Virtue (kebajikan)	a. Taat dalam mengikuti etika, norma atau standar yang harus	2, 13, 32	18, 20, 33	6

	dihindari dan dilakukan			
Power (kekuatan)	a. Mampu mengontrol atau mengatur tingkah laku	3, 27	22, 10	8
	b. Memiliki pendapat yang diterima orang lain	15	21	
	c. Menghormati orang lain	8	19	
Competance (kompetensi)	a. Mampu untuk sukses	5, 29	23, 31	10
	b. Memiliki tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan	24	36	
	c. Mampu mengerjakan tugas-tugas dengan baik	12, 28	25, 34	
Jumlah				36

F. Uji validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas yaitu suatu tes mengukur layak atau tidaknya suatu item yang akan digunakan. Dalam penelitian ini metode uji validitas menggunakan koefisien korelasi product moment dengan bantuan SPSS 24 *for windows*. Uji coba dilakukan pada 32 responden.

Pengambilan validitas item didasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf uji signifikan 0,05. Hasil r_{tabel} sebesar 0.349 dari signifikansi 0.05 dengan responden (n): 32. Berikut hasil uji validitas dan blue print skala penelitian syukur.

Tabel 3.4 Uji Validitas Syukur

No. Soal	R Hitung	Signifikansi	Kesimpulan
1.	0,478	0,006	Valid
2.	0,591	0,000	Valid
3.	0,511	0,003	Valid
4.	0,596	0,000	Valid
5.	0,688	0,000	Valid
6.	0,478	0,006	Valid
7.	0,523	0,002	Valid
8.	0,475	0,006	Valid
9.	0,503	0,003	Valid
10.	0,616	0,000	Valid
11.	0,436	0,013	Valid
12.	0,402	0,023	Valid

13.	0,417	0,018	Valid
14.	0,346	0,052	Tidak Valid
15.	0,583	0,000	Valid
16.	-0,221	0,225	Tidak Valid

Tabel 3.5 Blue Print Syukur Valid

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Syukur dengan hati	a. Mengetahui atau menyadari nikmat Allah swt	1,	4	6
	b. Menerima anugerah atau nikmat dengan kerelaan	5,13	2, 10	
Syukur dengan lisan	c. Mengucap syukur	3	7	4
	d. Memuji Allah	6	9	
Syukur dengan perbuatan	c. Mengerjakan amal shaleh atau beribadah	8, 14*	12, 16 *	6
	d. Menggunakan nikmat Allah	11	15	

	dalam kebaikan			
Jumlah				16

*Item Gugur

Pada tabel 3.5 *blue print* syukur terdapat 14 item valid dari 16 item, dan 2 item tidak valid atau gugur yaitu item nomor 14 dan 16.

Tabel 3.6 Uji Validitas Self Esteem

No. Soal	R Hitung	Signifikansi	Kesimpulan
1.	0,440	0,012	Valid
2.	0,624	0,000	Valid
3.	0,661	0,000	Valid
4.	0,548	0,001	Valid
5.	0,568	0,001	Valid
6.	0,558	0,001	Valid
7.	0,537	0,002	Valid
8.	0,683	0,000	Valid
9.	0,630	0,000	Valid
10.	0,268	0,138	Tidak Valid
11.	0,534	0,002	Valid
12.	0,622	0,000	Valid
13.	0,412	0,019	Valid
14.	0,372	0,036	Valid
15.	0,456	0,009	Valid
16.	0,530	0,002	Valid
17.	-0,525	0,002	Tidak Valid
18.	0,591	0,000	Valid

19.	0,504	0,003	Valid
20.	0,621	0,000	Valid
21.	0,416	0,018	Valid
22.	-0,219	0,229	Tidak Valid
23.	0,478	0,006	Valid
24.	0,575	0,001	Valid
25.	0,588	0,000	Valid
26.	0,130	0,478	Tidak Valid
27.	0,544	0,001	Valid
28.	0,654	0,000	Valid
29.	0,484	0,005	Valid
30.	0,479	0,006	Valid
31.	0,360	0,043	Valid
32.	0,624	0,000	Valid
33.	0,243	0,181	Tidak Valid
34.	0,582	0,000	Valid
35.	0,299	0,097	Tidak Valid
36.	0,483	0,005	Valid

Tabel 3.7 Blue Print Self Esteem Valid

Aspek	Indikator	Favorabl e	Unfavorabl e	Jumla h
Significance (keberartian)	a. Menerima kepedulian orang lain	1, 30	6, 35*	12
	b. Memiliki pandangan	7	26*	

	positif terhadap orang lain c. Menerima ekspresi cinta atau sayang dari orang lain d. Mendapat penerimaan apa adanya atas lingkungannya	4 14, 16	11 9, 17*	
Virtue (kebajikan)	b. Taat dalam mengikuti etika, norma atau standar yang harus dihindari dan dilakukan	2, 13, 32	18, 20, 33*	6
Power (kekuatan)	d. Mampu mengontrol atau mengatur tingkah laku e. Memiliki pendapat	3, 27 15	22*, 10* 21	8

	yang diterima orang lain f. Menghormati orang lain	8	19	
Competance (kompetensi)	d. Mampu untuk sukses	5, 29	23, 31	10
	e. Memiliki tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan	24	36	
	f. Mampu mengerjakan tugas-tugas dengan baik	12, 28	25, 34	
Jumlah				36

**Item Gugur*

Pada tabel 3.7 *blue print self esteem* terdapat 30 item dari 36 item valid, dan 6 item tidak valid atau gugur diantaranya yaitu nomor 10, 17, 22, 26, 33, 35.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa kuesioner tersebut konsisten ketika pengukuran dilakukan berulang dengan kuesioner tersebut.

Pada penelitian ini uji reliabilitas memakai konsep *cronbach alpha* dengan program SPSS 24 *for windows* untuk melihat konsistensi suatu item. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0.6.

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Syukur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,705	14

Dari tabel diatas dapat dipaparkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,705 sehingga dapat dikatakan skala syukur telah *reliable*.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliab. Self Esteem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,909	30

Uji reliabilitas *self esteem* dalam penelitian ini mendapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,909 yang artinya lebih besar (>) dari 0.6 hal ini menandakan bahwa instrument *self esteem* tersebut *reliabel*.

G. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini berupa angka-angka hasil dari kuesioner responden yang telah terhimpun, sehingga teknik analisis yang digunakan untuk mengolah data tersebut berupa hitungan statistik melalui *software IBM SPSS Statistic 24*. Adapun teknik analisis dalam penelitian ini yaitu menggunakan regresi sederhana. Analisis regresi sederhana yaitu teknik analisis data untuk mengetahui hubungan kausalitas antara dua variabel yaitu variabel X (syukur) dan variabel Y (*self esteem*). Adapun persamaan regresi linier sederhana secara matematik yaitu sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y : variabel *dependen* (terikat)

X : variabel *independen* (bebas)

a : konstanta

b : koefisien regresi

dalam menganalisis data, pengambilan keputusan uji hipotesis didasarkan dengan membandingkan nilai taraf signifikansi terhadap nilai alpha penelitian 0,05 (5%). Jika nilai sig.< 0,05 maka tolak H₀ atau terima H₁ yang berarti variabel X (syukur) berpengaruh terhadap variabel Y (*self esteem*). Jika nilai sig.>0,05 maka terima H₀ atau tolak H₁ artinya variabel X (syukur) tidak berpengaruh terhadap variabel Y (*self esteem*). Kemudian dilanjutkan dengan analisis tabel hasil uji tersebut secara deskriptif dalam mengidentifikasi serta menjabarkan hasil penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kancah Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada mahasiswa baru Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022. Fakultas ini diresmikan pada tahun 1975 berdasarkan Keputusan Menteri Agama RI nomor 17/ 1974 tanggal 25 Pebruari 1974 dan sampai tahun 2022 masih berdiri dengan kokoh yang terdiri dari lima jurusan yaitu Tasawuf Psikoterapi, Ilmu Seni Arsitektur Islam, Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Studi Agama-Agama, dan Aqidah dan Filsafat Islam. Salah satu tujuan dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora adalah menghasilkan riset yang kontributif bagi pengembangan ilmu dan menciptakan sarjana muslim profesional dan berakhlak mulia. Alasan peneliti memilih dan melakukan penelitian disini ialah berdasarkan observasi secara tidak langsung terdapat subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan data jumlah mahasiswa baru angkatan 2022 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Semarang tercatat 131 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan secara online dengan menyebarkan link kuesioner berupa *google form* melalui aplikasi *android* yaitu *WhatsApp*. Penelitian ini dimulai pada tanggal 16 sampai 20 September 2022.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh 57 sampel dari hasil *random* terhadap jumlah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 sebanyak 131 mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data deskripsi dengan *SPSS 24 for windows* mendapatkan hasil data perkiraan mengenai nilai maksimum, minimum, rerata data dan simpangan baku. Berikut hasil *SPSS* deskripsi statistik.

Tabel 4.1. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Syukur	57	17	37	54	47,51	4,548
SelfEsteem	57	44	78	122	104,26	10,844
Valid N (listwise)	57					

Pada tabel tersebut terdapat bagian pertama menjelaskan bahwa syukur menunjukkan data minimum sebesar 37 dan data maksimum yaitu 54 dengan rata – rata nilai sebesar 47,51 dan *standar deviation* sebesar 4,548. Sedangkan data *self esteem* diperoleh nilai minimum sebesar 78, data maksimum 122 dengan rata – rata 104,26 dan *standar deviation* sebesar 10,844.

Tabel 4.2 Perhitungan Pengelompokan

Syukur	Self Esteem
X Min. = 14	X Min. = 30
X Max. = 56	X Max. = 120
Range = X max –X min = 56-14 = 42	Range = X max –X min = 120-30 = 90
Mean = (X max. + X min.)/2 = (56+14)/2 = 70/2 = 35	Mean = (X max. + X min.)/2 = (120+30)/2 = 150/2 = 75

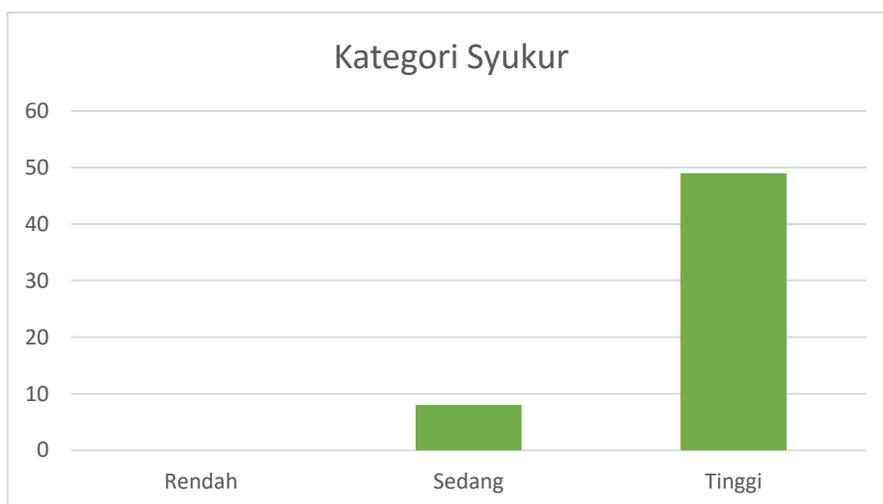
$SD = Range/6$ $= 42/6$ $= 7$	$SD = Range/6$ $= 90/6$ $= 15$
-------------------------------------	--------------------------------------

Setelah membuat perhitungan diatas, langkah selanjutnya yaitu melakukan pengelompokan sesuai kriteria. Berikut dasar yang digunakan untuk membatasi tingkat kategorisasi :

Gambar 4. 1 Diagram Kategori Syukur

Kriteria Pengelompokan	Kriteria Syukur	Kriteria <i>Self esteem</i>	Kelompok
Nilai < mean-SD	Nilai < 28	Nilai < 60	Rendah
Mean-SD \leq nilai < mean + SD	28 \leq nilai < 42	60 \leq nilai < 90	Sedang
Nilai \geq mean + SD	Nilai \geq 42	Nilai \geq 90	Tinggi

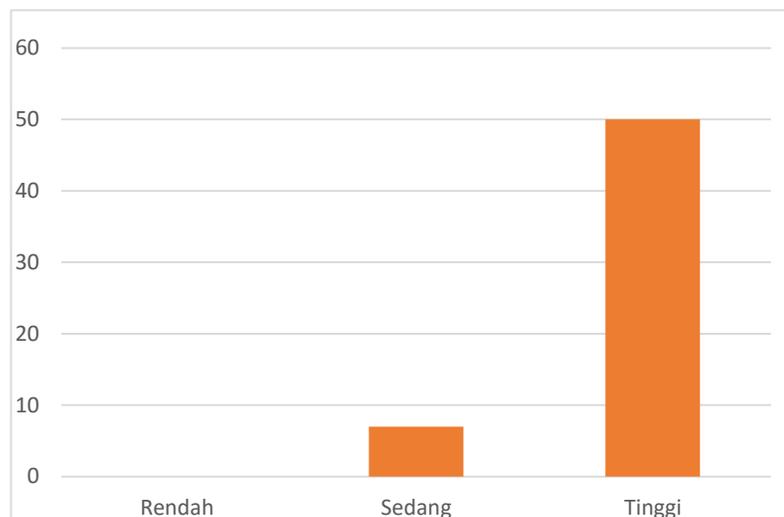
Tabel 4.3 Kriteria Pengelompokan



Pada gambar 4.1 terdapat 49 subjek atau 86% dengan syukur tingkat tinggi dan 8 subjek atau 14% dengan tingkat sedang, dan tidak terdapat subjek dengan

tingkat syukur rendah yang dialami yang dialami oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 UIN Walisongo.

Gambar 4.2 Diagram Kategori Self Esteem



Pada gambar 4.2 terdapat 50 subjek atau 88% dengan *self esteem* tingkat tinggi, 7 subjek atau 12% dengan tingkat sedang dan tidak terdapat subjek dengan *self esteem* rendah yang dialami oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 UIN Walisongo.

1. Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana menggunakan bantuan program *SPSS statistic 24 for windows*. bertujuan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Adakah Pengaruh Syukur terhadap *Self Esteem* dalam Pemilihan Jurusan Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2022 UIN Walisongo Semarang”.

Dasar pengambilan keputusan pada regresi linier sederhana yaitu jika nilai $\text{sig.} < 0,05$ maka tolak H_0 yang artinya bahwa variabel (Syukur) berpengaruh signifikan terhadap variabel Y (*Self Esteem*) dan sebaliknya.

a) Uji Pra Syarat

1. Uji Linieritas

Sebelum melakukan uji regresi linier maka dilakukan uji linieritas yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam menentukan keputusan menggunakan nilai *Sig. deviation from linearity* > 0,05 maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat dan sebaliknya.

Tabel 4.4. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	d	Mean Square	F	Sig.
SelfEsteem * Syukur	Between Groups	(Combined)	3874,519	1	258,301	3,907	,000
		Linearity	3030,022	1	3030,022	45,833	,000
		Deviation from Linearity	844,498	1	60,321	,912	,553
	Within Groups		2710,533	4	66,111		
Total		6585,053	5				

Berdasarkan nilai *Sig.* dalam tabel 4.4, maka diperoleh nilai *deviation from linearity Sig.* sebesar 0,553 yang artinya lebih besar (>) dari 0,05. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

b) Analisis Regresi Linier Sederhana

1. Uji Serentak/Anova

Tabel 4.5 Uji Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3030,022	1	3030,022	46,878	,000 ^b
	Residual	3555,031	55	64,637		
	Total	6585,053	56			

Berdasarkan tabel 4.5, nilai F sebesar 46,878 dengan tingkat signifikansi 0,000. Jika dibandingkan dengan 0,05 maka $0,000 < 0,05$ maka Tolak H_0 . Jika dibandingkan dengan F_{hitung} dengan rumus $F = (α; df1; df2) F = (0,05; 1; 55) F = 4,02$. Maka $46,878 > 4,02$. Sehingga hasilnya juga tolak H_0 , Jadi model regresi dapat dikatakan adanya pengaruh variabel Syukur (X) terhadap variabel *Self Esteem* (Y).

2. Uji Parsial

Tabel 4.6 Uji Parsial

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27,422	11,274		2,432	,018
	Syukur	1,617	,236	,678	6,847	,000

a. Dependent Variable: SelfEsteem

a. Berdasarkan Nilai Signifikansi

Dari tabel *coefficients* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,001 atau tolak H_0 terima H_1 . Yang artinya variabel X (Syukur) memiliki pengaruh terhadap variabel Y (*Self Esteem*).

b. Berdasarkan perbandingan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel}

Untuk mencari nilai t_{tabel} dapat diketahui melalui langkah berikut:

- Menentukan α atau tingkat kepercayaan penelitian
- Menyesuaikan dengan n atau jumlah sampel
- Menentukan berapa nilai k atau jumlah variabel independent.

Sehingga diperoleh nilai

$$T \text{ tabel} = \alpha/2 : df1$$

$$= 0,05/2 : 55$$

$$= 0,025 : 55$$

$$= 2,004$$

Setelah mendapatkan hasil maka cari pada distribusi nilai t_{tabel} , dan diperoleh nilai 2,004.

Diketahui pada tabel 4.6 nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu sebesar $6,847 > 2,004$, atau $sig.<\alpha$ yaitu $0,000 < 0,005$. Yang artinya tolak H_0 dan terima H_1 sehingga dapat disimpulkan variabel X (syukur) memiliki pengaruh terhadap variabel Y (*self esteem*).

c. Persamaan Regresi linier Sederhana

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui persamaan regresi linier sederhananya.

Adapun rumus persamaan regresi linier sederhana yaitu :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 27,422 + 1,617X$$

Keterangan :

Y : variabel dependen

X : variabel independen

a : konstanta

b : koefisien regresi

Nilai koefisien regresi ditunjukkan pada nilai a atau angka konstanta (a) sebesar 27,422 sedangkan nilai konstanta syukur (nilai b/koefisien regresi) sebesar 1,617. Angka tersebut menjelaskan bahwa syukur memiliki pengaruh yang positif dan ketika variabel X (syukur) mengalami kenaikan 1 satuan, maka variabel Y (*self esteem*) akan bertambah sebesar 1,617 satuan.

Tabel 4.7 Uji Regresi Linear

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,678	,460	,450	8,03971	1,346
a. Predictors: (Constant), Syukur					
b. Dependent Variable: SelfEsteem					

Tabel 4.7 menjelaskan bahwa besarnya koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,460 yang berarti bahwa model regresi linier yang dibentuk sebesar 46% yang dijelaskan oleh variabel syukur, sedangkan sisanya 54% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak ada dalam model.

c) Uji Asumsi Klasik

Setelah melakukan analisis regresi linier sederhana pada uji asumsi klasik membutuhkan beberapa asumsi yang harus terpenuhi, yaitu uji normalitas, uji heterokedastisitas dan uji multikorelasi, akan tetapi pada bagian ini tidak dilakukan karena variabelnya hanya satu.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnow* yang dilakukan menggunakan SPSS 24 for Windows. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini :

Tabel 4.8 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		57
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,96760295
Most Extreme Differences	Absolute	,111
	Positive	,094
	Negative	-,111
Test Statistic		,111
Asymp. Sig. (2-tailed)		,077 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.8, uji normalitas yang digunakan yaitu *Kolmogorov Smirnov* karena sampel >30 . Diketahui nilai signifikansi $0,077 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan nilai residual berdistribusi normal.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada item yang mengukur variabel syukur dan item yang mengukur variabel *self esteem*. Dengan hasil variable X dan Y yang reliabel, akan tetapi terdapat beberapa item yang tidak valid atau gugur sehingga kisi pernyataan dikatakan gugur. Data tersebut diperoleh dengan menyebarkan kuesioner yang dikemas dalam bentuk *google form*. yang kemudian *link* disebarkan melalui *WhatsApp* pada mahasiswa TP angkatan 2022 sebanyak 57 subjek.

Setelah data tergabung peneliti menganalisis data yang terkumpul, mulai dari uji pra syarat yang meliputi uji linieritas, analisis regresi linier sederhana yang meliputi: uji serentak atau anova dan uji parsial yang dijadikan syarat sebelum melaksanakan pengujian hipotesis analisis regresi sederhana dan yang terakhir uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji heteroskedastisitas dan uji autokorelasi. Hasil kategorisasi subjek penelitian pada variabel syukur memperoleh 49 subjek dalam tingkat tinggi dan 8 subjek dalam tingkat sedang. Hal ini menjelaskan mengenai tingkat syukur pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo termasuk dalam kategori tinggi.

Syukur merupakan mengetahui segala sesuatu datangnya dari Sang Pencipta. Yang dibuktikan dengan sikap tawadu' kepada-Nya. Syukur dibagi menjadi 3 hal yaitu syukur dengan ilmu atau pengetahuan, syukur dengan *hal* atau keadaan dan syukur dengan amal atau perilaku. Di dalam syukur dengan amal terbagi menjadi tiga macam yaitu syukur dengan hati, lisan dan perbuatan.⁴⁹ Dengan bersyukur diri seseorang akan mampu mengenali potensi-potensi yang ada dalam diri individu sehingga menumbuhkan rasa optimisme yang ada dalam dirinya. Selain itu, dengan bersyukur akan memperbaiki kualitas diri karena mempunyai sikap-sikap positif seperti semangat hidup, perhatian kepada sesama, memiliki rasa kasih sayang kepada sesama makhluk hidup, mampu mengembangkan diri dalam hal yang lebih baik dan masih banyak lainnya.⁵⁰

Sedangkan dalam variabel *self esteem* menunjukkan kategori tinggi dengan subjek 50 dari 57 subjek sedangkan 7 subjek dengan kategori sedang. *Self esteem* atau harga diri merupakan evaluasi seseorang mengenai diri kita baik positif maupun negatif. Sehingga akan memunculkan suatu sikap menerima atau menolak sehingga menjadikan dirinya mampu untuk menunjukkan kemampuan,

⁴⁹ Fadiya Ellisa, "Syukur Dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Perspektif Al-Ghazali", (Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya), h. 38-39.

⁵⁰ Ibid , h. 165.

keberhasilan, kepentingan dan keberhargaan dirinya sendiri. Selain itu *self esteem* merupakan sikap setuju atau tidak mengenai dirinya sendiri untuk menunjukkan kepercayaan orang lain seberapa penting dan mampu dirinya untuk memenuhi aspek-aspek *self esteem*. Adapun aspek-aspeknya seperti *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), *power* (kekuatan) dan *competance* (kemampuan).⁵¹ Akan tetapi terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi *self esteem* tersendiri diantaranya yaitu jenis kelamin, intelegensi, penampilan fisik, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Hal tersebut membuat *self esteem* dalam diri seseorang berbeda-beda. Untuk itu, terdapat beberapa tingkatan dalam *self esteem* yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Sebagian besar mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 berada dalam *self esteem* yang tinggi berdasarkan hasil penelitian mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tersebut. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki mahasiswa baru Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 dalam pemilihan jurusan maka akan semakin tinggi pula *self esteem* yang dimiliki mahasiswa tersebut. Karena mampu mengevaluasi hal-hal secara positif terhadap dirinya sendiri sehingga menerima penilaian orang lain. Selain itu memiliki kepercayaan diri yang positif, mandiri dalam menghadapi berbagai hal, mampu membuat perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya dan mampu mengontrol tingkah laku terhadap apa yang orang lain nilai terhadap dirinya. Sikap-sikap yang muncul secara positif ini, akan menyesuaikan tingkah lakunya terhadap norma-norma yang berlaku di masyarakat sekitar.

Sedangkan tingkat syukur sedang maka *self esteem* yang dimilikinya sedang karena kemampuan yang kurang dalam meraih *self esteem* yang tinggi, akan tetapi mampu dalam menghindari *self esteem* yang rendah. Namun, seseorang

⁵¹ Christopher J Mruk. Phd, "Self Esteem Research, Theory, and Practice:Toward a Positive Psychology of Self Esteem", (US: Maple-Vail Manufacturing Group, 2006), h. 75-79.

dengan *self esteem* sedang tidak mampu mengontrol, mengendalikan dirinya dari pandangan atau penilaian sosial sehingga membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai lebih tinggi.⁵²

Bersyukur dengan menggunakan hati yaitu mengakui dan menyadari bahwa segala nikmat datangnya dari Allah.⁵³ Seseorang yang bersyukur menggunakan hati tidak mudah menyerah jika tertimpa musibah atau ujian dari Allah swt. Karena orang tersebut mampu melihat orang-orang yang ada di bawahnya, sehingga merasa dirinya lebih beruntung daripada orang-orang di bawahnya. Untuk itu orang yang bersyukur dengan hati akan menyadari bahwa segala sesuatu datangnya dari Allah dan sesuai dengan kehendak-Nya. Berbeda dengan orang yang tidak bersyukur dan lebih bangga atas apa yang telah ia capai atau usahakan, sehingga lupa kepada sang pemberi nikmat karena bahwasanya itu semua karena kehendak Allah swt.

Untuk itu dapat disimpulkan bahwa bersyukur dengan hati mampu membuat seseorang untuk introspeksi terhadap dirinya sendiri. Karena hal tersebut mampu mempengaruhi penyesuaian atau orientasi individu. Sehingga mampu menilai dirinya secara positif dan berkontribusi dalam meningkatkan *self esteem*.

Syukur dengan lisan adalah suatu ungkapan atau pujian kepada Allah mengenai nikmat yang telah dianugerahkan. Orang yang bersyukur dengan hati secara otomatis lisannya akan melontarkan kalimat pujian-pujian kepada Allah swt. seperti kalimat “alhamdulillah”. Jika seseorang mampu bersyukur dengan hati dan mengungkapkannya dengan lisannya dengan baik, akan tetapi perilaku atau perbuatannya tidak mencerminkan perkataannya maka bentuk syukur tersebut belum sempurna. Hal ini di karenakan belum mampu memahami betapa dahsyatnya nikmat yang telah Allah berikan dengan sepenuh hati dan minimnya pengetahuan mengenai makna syukur yang sesungguhnya.⁵⁴

⁵² Ibid h.87.

⁵³ Imam al- Ghazali, “Ihya’ Ulumuddin 7”, Terj. Moh. Zuhri (Semarang: Asy-Syifa, 1990), h. 401.

⁵⁴ Ibid, h. 402.

Dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki rasa syukur yang tinggi atas suatu nikmat yang diberikan Allah swt dalam hidupnya, maka ia akan merespon segala nikmat tersebut dengan respon yang baik. Jika seseorang mampu untuk melakukan itu, maka akan menilai dirinya secara positif sehingga menumbuhkan sikap percaya diri dan adaptif.

Bersyukur dengan anggota badan atau perbuatan yaitu melakukan atau mengerjakan sesuatu dengan anggota tubuh dalam hal kebaikan dan mempergunakan hal tersebut sesuai perintah-Nya. Syukur menggunakan perbuatan yaitu perwujudan antara syukur sebelumnya yaitu hati dan lisan. Ungakapan syukur akan membuat senang serta menghargai ketetapan Allah ataupun peran orang lain, kemudian mendorong untuk mengekspresikan perasaan yang ada di dalam dirinya. Untuk itu syukur sangat dibutuhkan manusia karena pondasi perilaku, afeksi dan moral.⁵⁵

Dengan bersyukur, seseorang dapat merasakan serta melihat dengan positif atas segala sesuatu yang telah terjadi didalam hidupnya. Kemudian terdorong untuk mengimplementasikan perbuatan terpuji kepada sesama makhluk. Sehingga mampu membuat perubahan-perubahan melalui lingkungan sosial atau sekitarnya, yang membuat individu mampu melihat penghargaan, penerimaan, dan perilaku orang lain akan dirinya sebagai pendukung dalam meningkatkan *self esteem* yang masih sedang atau rendah.

Untuk itu, *Self esteem* yang tinggi dipengaruhi oleh syukur yang tinggi, akan tetapi dalam mempraktikkannya harus memahami nikmat dan yang memberi nikmat serta dilakukan secara terus menerus sehingga mencapai titik kesempurnaan dalam bersyukur.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu syukur yang memiliki pengaruh terhadap *self esteem* dalam pemilihan jurusan mahasiswa baru jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN

⁵⁵ Ibid, h. 405.

Walisongo Semarang. Memperoleh hasil persamaan regresi $Y = 27,422 + 1,617X$. Yang artinya 27,422 adalah angka konstanta (a) sedangkan 1,617 adalah nilai konstanta syukur (nilai b/koefisien regresi). Angka tersebut menunjukkan bahwa dalam setiap variabel X (syukur) mengalami kenaikan 1 satuan, maka tingkat variabel Y (*self esteem*) akan bertambah sebesar 1,617 dan memiliki pengaruh yang positif terhadap *self esteem*. Sedangkan koefisien determinan (R square) sebesar 0,460 yang berarti memiliki model regresi linier yang dibentuk sebesar 46% yang dapat dijelaskan oleh variabel syukur, dan 54% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak ada dalam model.

Sedangkan hasil uji serentak atau uji anova memperoleh nilai F sebesar 46,878 dengan taraf signifikansi 0,000. Jika dibandingkan dengan 0,05 maka $0,000 < 0,05$ maka Tolak H_0 yang dapat dikatakan bahwa variabel Syukur (X) berpengaruh terhadap variabel *Self Esteem* (Y).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan uji hipotesis terdapat pengaruh syukur terhadap *self esteem* dalam pemilihan jurusan pada mahasiswa baru angkatan 2022 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang diperoleh dari uji analisis regresi dengan nilai R Square sebesar 0,460. Artinya model regresi untuk menggambarkan pengaruh syukur terhadap *self esteem* yang dibentuk sebesar 46%. Sedangkan sisanya 54% dijelaskan oleh varibael lain yang tidak ada dalam model.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi baik angkatan 2022 ataupun sebelumnya hendaknya selalu bersyukur atas apa yang telah Allah limpahkan dan diimbangi dengan akhlak tasawuf lainnya karena dengan begitu mampu meningkatkan *self esteem* yang ada di dalam diri sendiri. Dan yang ingin melakukan penelitian mengenai syukur terhadap *self esteem* hendaknya menambahkan variabel lain seperti qonaah maupun yang lainnya supaya mampu memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap *self esteem*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilia, D. M. (2010). *Hubungan Self Esteem Dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi.
- Al-Ghazali. 1990. *Mutiara Ihya' Ulumuddin*. Bandung: Mizan.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim . 1998. *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)*. Terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- An-Najar, Amir . 2004. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. Terj. Ija Suntana. Bandung: PT. Mizan Publika.
- An-Najjar, Amir. 2001. *Ilmu Jiwa Dalam Tasawwuf Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Damayanti, M. E. (2020). *Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy Pada Siswa*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ellisa, F. 2021. *Syukur Dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Perspektif Al-Ghazali*. Skripsi UIN Sunan Ampel.
- Fathani, Abdul Halim . 2008. *Ensiklopedi Hikmah (Memetik Buah Kehidupan Di Kebun Hikma)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). *Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri*. Jurnal Psikologi Insight. Vol. 2. No. 1.
- Ghufron, Nur . 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goble, Frank G. 1987. *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hanana, N. F. (2015). *Pengaruh self-esteem dan kecerdasan emosi terhadap perilaku prososial pada santri Pondok Pesantren Daarul Rahman Jakarta*. Skripsi.
- Hawwa, Sa'id. 2006. *Tazkiyatun Nafs, Intisari Ihya Ulumuddin*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Husna, Aura. 2013. *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Imam al- Ghazali. 1990. *Ihya' Ulumuddin* 7. Terj. Moh. Zuhri. Semarang: Asy-Syifa.
- Kasiram, M. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*. Malang:UIN Malang Press.
- Lia, A. (2014). *Stain Ponorogo Dengan Pelatihan Pengenalan Diri*. Kodifikasia, Vol. 8. No. 1.
- Madany, A. M. (2015). *Syukur dalam Perspektif al-Qur'an*. vol. 7. No. 1.
- Mahfud, C. (t.t). *The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur ' an*. Lembaga Kajian Agama dan Sosial. Surabaya.
- Maliana, A. F. (2016). *Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Siswa Antara Pola Asuh Orang Tua Otoriter Dengan Demokratis Kelas X Di Sma Negeri 1 Kedungwuni Kab. Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi Unnes.
- Mashar, Aly dan Nailal Muna. 2020. *Filsafat Etika Tasawuf Syaikh Abdul Qadir al-Jailani: Kajian Etika Salik dalam Kitab Ghunyat li Thalibi Thariq al-Haqq*. Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman, Vol. 10, No. 3.
- Mila Wardani. (2018). *Hubungan Syukur Dengan Optimisme Pada Tunadaksa di YPAC Semarang*. Skripsi UIN Walisongo Semarang.
- Mruk, C. J. (1995). *Self-esteem: research, theory, and practice*. In Choice Reviews Online. Vol. 32, Nomor 10.
- Nurarini, F. (2016). *Pengaruh rasa syukur dan kepribadian terhadap psychological well-being orang tua dengan anak berkebutuhan khusus*.Skripsi UIN Syarif Hidayatullah.
- Oktavianti, R, dkk. (2008). *Self Esteem*. Tugas BK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pamela, Elizabeth dan Fidelis E. Waruwu. 2006. *Efektivitas LVEP (Living Values: An Educational Program) dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Akhir*. Jurnal Provitae. Vol.II. No. I.
- Pramesti, A. (2015). *Hubungan antara self esteem terhadap prestasi belajar mata pelajaran makanan kontinental pada siswa jurusan Tata Boga konsentrasi Jasa Boga Smk Negeri 1 Sewon*. Skripsi.
- Purba, V. D. (2016). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Yang Kuliah Di Jurusan Yang Tidak Diminati*. Prosiding Seminar Nasional Psikologi. Unversitas Jambi.
- Putra, J. S. (2018). *Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial*. Vol.3. No. 2.
- Putro, Y. C. (2017). *Self Esteem dan Obesitas Pada Wanita Dewasa Awal*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

- Rafi', Abu Fida' Abdur . 2004. *Terapi Penyakit Korupsi*. Jakarta: Republika.
- Raudah. (2019). *Pengaruh Syukur dan Pemanfaatan Terhadap kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren*. Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Refnadi, R. (2018). *Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa*. Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol.4. No.1.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenadamedia Group. Jakarta.
- Shihab, M. Quraish . 1996. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Quraish . 2006. *Menyikap Tabir Ilahi; Al-Asma' Al-Husna dalam Perspektif Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syndi, A. (2021). *Konsep syukur syekh 'abd al qādir al jīlānī*. Skripsi UIN Sunan Ampel.
- Takdir, Muhammad. 2018. *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Wardani, Mila. 2018. *Hubungan Syukur Dengan Optimisme Pada Tunadaksa Di YPAC Semarang*. Skripsi UIN Walisongo.
- Widyarini, Nilam . 2009. *Seri Psikologi Populer: Kunci Pengembangan Diri*. Jakarta: Media Komputindo.
- Zainuddin, K. (2016). *Psychological Well-Being Ditinjau Dari Coping Strategy Mahasiswa Salah Jurusan*. Skripsi.
- Zubaidi, M. M. (2016). *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Salah Jurusan*. Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Keterangan :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Lampiran 1 : Skala Syukur

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menyadari bahwa apa yang telah saya terima berasal dari Allah SWT				
2.	Saya belum bisa menerima atas jurusan saya saat ini				
3.	Saya selalu mengucap <i>hamdalah</i> ketika menerima sesuatu				
4.	Saya merasa rugi jika tetap melanjutkan di jurusan ini				
5.	Saya rela menjalani perkuliahan saat ini				
6.	Sungguh Allah Maha Segalanya				
7.	Saya biasa saja ketika mendapatkan sesuatu				

8.	Saya selalu berprasangka baik kepada setiap orang				
9.	Saya berprasangka buruk kepada Allah				
10.	Saya berniat ingin pindah dari jurusan saya saat ini				
11.	Saya selalu menolong seseorang yang sedang kesusahan				
12.	Jika dalam kesusahan saya lupa untuk berbuat sholat				
13.	Saya menerima dengan lapang dada atas jurusan saya saat ini				
14.	Saya selalu tepat waktu dalam melaksanakan sholat				
15.	Jika ada yang terkena musibah akan diam saja				
16.	Saya selalu lalai dalam beribadah				

Lampiran 2 : Skala *Self esteem*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Jika saya dalam kesusahan saya menerima bantuan dari orang lain				
2.	Saya selalu taat aturan-aturan yang ada di jurusan maupun fakultas				

3.	Saya mampu mengontrol tingkah laku saya jika ada yang menilai negatif terhadap jurusan saya saat ini				
4.	Saya selalu menghargai pemberian dari teman maupun orang lain				
5.	Saya mampu untuk sukses				
6.	Saya selalu menolak bantuan dari orang lain				
7.	Saya selalu berprasangka baik terhadap teman perkuliahan				
8.	Jika ada teman yang berpendapat saya merespon dengan positif				
9.	Saya menolak pendapat orang lain terhadap jurusan yang saya pilih				
10.	Saya akan memarahi jika ada yang menilai saya buruk				
11.	Saya selalu memilah jika ada yang memberi hadiah				
12.	Saya mampu mengerjakan tugas-tugas dari dosen				
13.	Saya selalu datang tepat waktu sebelum pelajaran dimulai				
14.	Saya menerima pendapat dari orang lain mengenai jurusan meskipun pendapatnya negatif				
15.	Pendapat yang saya ajukan diterima oleh orang sekitar				

16.	Saya merespon dengan positif terhadap jurusan yang saya pilih				
17.	Saya selalu menolak pernyataan orang lain mengenai jurusan yang saya pilih				
18.	Saya selalu melanggar norma atau aturan yang ada di lingkungan sekitar baik rumah maupun kampus				
19.	Jika ada yang presentasi saya asik berbicara				
20.	Saya bersikap seenaknya saja terhadap siapapun				
21.	Pendapat yang saya ajukan selalu ditolak				
22.	Saya tidak terima jika ada yang menghina jurusan yang saya pilih				
23.	Saya merasa gagal				
24.	Nilai tugas-tugas saya pasti memuaskan				
25.	Saya tidak mengerjakan tugas-tugas dari dosen				
26.	Saya selalu curiga terhadap teman saya				
27.	Saya merasa senang jika ada yang menilai atau mengkritik diri saya				
28.	Saya selalu berkontribusi dalam mengerjakan tugas kelompok				
29.	Saya yakin bahwa saya pasti sukses				
30.	Saya selalu menerima jika diberi pertolongan dari orang lain				

31.	Saya merasa tidak berguna				
32.	Saya bersikap sopan terhadap teman sebaya maupun yang lebih tua				
33.	Saya selalu terlambat masuk kelas				
34.	Saya selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas				
35.	Saya selalu menolak jika diberi pertolongan dari orang lain				
36.	Saya yakin nilai-nilai yang saya peroleh kurang memuaskan				

Lampiran 3 : Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil Uji Validitas Syukur

Correlations

		X12	X13	X14	X15	X16	TOTAL
X01	Pearson Correlation	,298	,087	,075	,387*	-,448*	,478**
	Sig. (2-tailed)	,097	,636	,683	,029	,010	,006
	N	32	32	32	32	32	32
X02	Pearson Correlation	,061	,176	,175	,082	-,274	,591**
	Sig. (2-tailed)	,739	,337	,338	,655	,130	,000
	N	32	32	32	32	32	32
X03	Pearson Correlation	,108	,510**	,098	,527**	-,126	,511**
	Sig. (2-tailed)	,555	,003	,592	,002	,491	,003
	N	32	32	32	32	32	32

X04	Pearson Correlation	,097	,197	,192	,194	-,281	,596**
	Sig. (2-tailed)	,597	,280	,292	,288	,119	,000
	N	32	32	32	32	32	32
X05	Pearson Correlation	,089	,251	,238	,403*	-,075	,688**
	Sig. (2-tailed)	,626	,165	,191	,022	,683	,000
	N	32	32	32	32	32	32
X06	Pearson Correlation	,298	,087	,075	,387*	-,448*	,478**
	Sig. (2-tailed)	,097	,636	,683	,029	,010	,006
	N	32	32	32	32	32	32
X07	Pearson Correlation	,000	,034	,125	,209	,019	,523**
	Sig. (2-tailed)	1,000	,852	,497	,251	,920	,002
	N	32	32	32	32	32	32
X08	Pearson Correlation	,237	-,125	,482**	,031	-,011	,475**
	Sig. (2-tailed)	,191	,494	,005	,868	,954	,006
	N	32	32	32	32	32	32
X09	Pearson Correlation	,336	,153	-,049	,411*	-,494**	,503**
	Sig. (2-tailed)	,060	,404	,790	,019	,004	,003
	N	32	32	32	32	32	32
X10	Pearson Correlation	,197	,360*	-,038	,296	-,169	,616**
	Sig. (2-tailed)	,280	,043	,838	,100	,355	,000
	N	32	32	32	32	32	32
X11	Pearson Correlation	,421*	,063	,093	,384*	-,075	,436*
	Sig. (2-tailed)	,016	,731	,611	,030	,682	,013
	N	32	32	32	32	32	32

X12	Pearson Correlation	1	-,139	-,034	,209	-,189	,402*
	Sig. (2-tailed)		,448	,855	,252	,299	,023
	N	32	32	32	32	32	32
X13	Pearson Correlation	-,139	1	,216	,331	-,065	,417*
	Sig. (2-tailed)	,448		,235	,064	,722	,018
	N	32	32	32	32	32	32
X14	Pearson Correlation	-,034	,216	1	,238	-,237	,346
	Sig. (2-tailed)	,855	,235		,191	,191	,052
	N	32	32	32	32	32	32
X15	Pearson Correlation	,209	,331	,238	1	-,307	,583**
	Sig. (2-tailed)	,252	,064	,191		,087	,000
	N	32	32	32	32	32	32
X16	Pearson Correlation	-,189	-,065	-,237	-,307	1	-,221
	Sig. (2-tailed)	,299	,722	,191	,087		,225
	N	32	32	32	32	32	32
TOTAL	Pearson Correlation	,402*	,417*	,346	,583**	-,221	1
	Sig. (2-tailed)	,023	,018	,052	,000	,225	
	N	32	32	32	32	32	32

Hasil Uji Reliabilitas Syukur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,705	14

Skala Self Esteem

Hasil Uji Validitas Self Esteem

Correlations

		Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35	Y36	TOTAL
Y01	Pearson Correlation	,271	,359*	,097	,305	,260	,084	,263	,157	,180	,440*
	Sig. (2-tailed)	,133	,043	,597	,089	,151	,649	,146	,391	,325	,012
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y02	Pearson Correlation	,640**	,233	,472**	,216	,532**	,033	,404*	,215	,336	,624**
	Sig. (2-tailed)	,000	,200	,006	,234	,002	,857	,022	,238	,060	,000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y03	Pearson Correlation	,404*	,375*	,347	,285	,302	,241	,384*	-,009	,430*	,661**
	Sig. (2-tailed)	,022	,034	,052	,114	,093	,185	,030	,960	,014	,000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y04	Pearson Correlation	,343	,056	,478**	,100	,275	,100	,229	,203	,196	,548**

Y11	Pearson Correlation	,307	,023	,338	,054	,502**	,071	,291	,520**	,266	,534**
	Sig. (2-tailed)	,087	,899	,059	,768	,003	,700	,106	,002	,141	,002
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y12	Pearson Correlation	,615**	,375*	,286	,066	,504**	,341	,588**	,009	,413*	,622**
	Sig. (2-tailed)	,000	,034	,113	,720	,003	,056	,000	,960	,019	,000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y13	Pearson Correlation	,301	,022	,253	,027	,311	,336	,253	-,086	,062	,412*
	Sig. (2-tailed)	,094	,907	,163	,885	,083	,060	,163	,641	,736	,019
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y14	Pearson Correlation	,069	,167	,529**	-,091	,250	-,139	,242	,000	,202	,372*
	Sig. (2-tailed)	,708	,362	,002	,621	,167	,447	,183	1,000	,269	,036
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y15	Pearson Correlation	,098	,365*	,108	,507**	,009	,297	,284	-,063	,099	,456**
	Sig. (2-tailed)	,594	,040	,558	,003	,960	,099	,115	,733	,589	,009
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y16	Pearson Correlation	,436*	,087	,267	-,131	,602**	,252	,356*	,155	,233	,530**
	Sig. (2-tailed)	,013	,635	,139	,475	,000	,164	,045	,396	,199	,002
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y17	Pearson Correlation	-,474**	-,372*	-,070	-,078	-,438*	-,028	-,213	-,166	-,528**	-,525**

	Sig. (2-tailed)	,159	,439		,599	,007	,339	,812	,013	,944	,006
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y31	Pearson Correlation	,032	,307	,097	1	-,218	,096	,244	,182	,108	,360*
	Sig. (2-tailed)	,863	,088	,599		,231	,601	,178	,319	,555	,043
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y32	Pearson Correlation	,631**	,157	,465**	-,218	1	,029	,196	,415*	,374*	,624**
	Sig. (2-tailed)	,000	,392	,007	,231		,873	,283	,018	,035	,000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y33	Pearson Correlation	,100	,078	-,175	,096	,029	1	,499**	-,166	-,154	,243
	Sig. (2-tailed)	,587	,670	,339	,601	,873		,004	,363	,400	,181
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y34	Pearson Correlation	,414*	,249	,044	,244	,196	,499**	1	,121	,236	,582**
	Sig. (2-tailed)	,018	,169	,812	,178	,283	,004		,510	,193	,000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y35	Pearson Correlation	,111	-,129	,434*	,182	,415*	-,166	,121	1	,085	,299
	Sig. (2-tailed)	,545	,481	,013	,319	,018	,363	,510		,645	,097
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Y36	Pearson Correlation	,386*	,340	,013	,108	,374*	-,154	,236	,085	1	,483**

	Sig. (2-tailed)	,029	,057	,944	,555	,035	,400	,193	,645		,005
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
TOTAL	Pearson Correlation	,654**	,484**	,479**	,360*	,624**	,243	,582**	,299	,483**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,005	,006	,043	,000	,181	,000	,097	,005	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

Hasil Uji Reliabilitas *Self Esteem*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,909	30

Lampiran 4 : Hasil Penelitian

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Syukur	57	17	37	54	47,51	4,548
SelfEsteem	57	44	78	122	104,26	10,844
Valid N (listwise)	57					

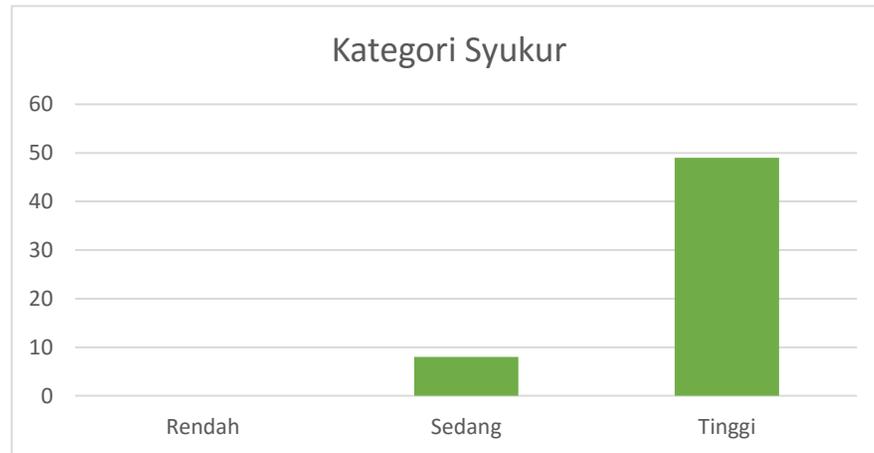
Perhitungan Pengelompokan

Syukur	<i>Self Esteem</i>
X Min. = 14	X Min. = 30
X Max. = 56	X Max. = 120
Range = X max - X min = 56-14 = 42	Range = X max - X min = 120-30 = 90
Mean = (X max. + X min.)/2 = (56+14)/2 = 70/2 = 35	Mean = (X max. + X min.)/2 = (120+30)/2 = 150/2 = 75
SD = Range/6 = 42/6 = 7	SD = Range/6 = 90/6 = 15

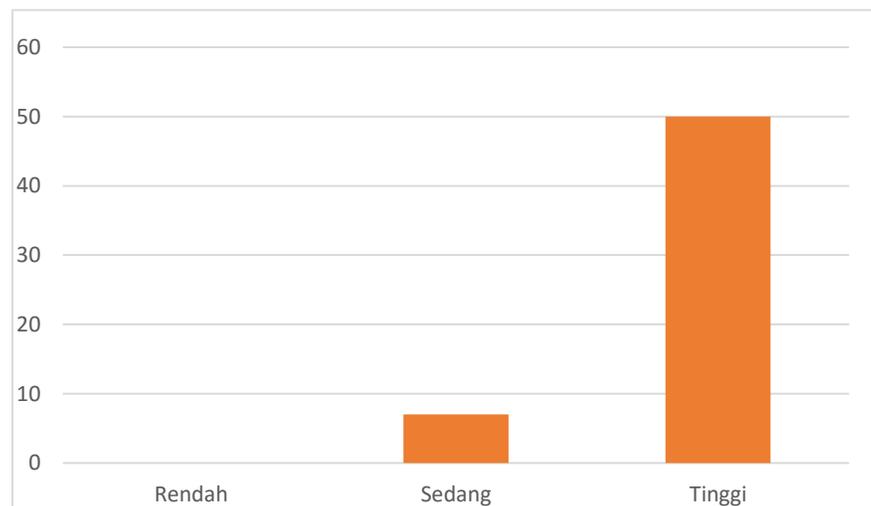
Kriteria Pengelompokan

Kriteria Pengelompokan	Kriteria Syukur	Kriteria <i>Self esteem</i>	Kelompok
Nilai < mean-SD	Nilai < 28	Nilai < 60	Rendah
Mean-SD ≤ nilai < mean + SD	28 ≤ nilai < 42	60 ≤ nilai < 90	Sedang
Nilai ≥ mean + SD	Nilai ≥ 42	Nilai ≥ 90	Tinggi

Kategori Syukur



Kategori Self Esteem



Lampiran 5 : Uji Hipotesis

Uji Pra syarat :

Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SelfEsteem * Syukur	Between Groups	(Combined)	3874,519	15	258,301	3,907	,000
		Linearity	3030,022	1	3030,022	45,833	,000
		Deviation from Linearity	844,498	14	60,321	,912	,553
	Within Groups		2710,533	41	66,111		
	Total		6585,053	56			

Analisis Regresi Linier Sederhana :

Tabel Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3030,022	1	3030,022	46,878	,000 ^b
	Residual	3555,031	55	64,637		
	Total	6585,053	56			

Uji Parsial

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27,422	11,274		2,432	,018
	Syukur	1,617	,236	,678	6,847	,000
a. Dependent Variable: SelfEsteem						

Uji Regresi Linier

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,678 ^a	,460	,450	8,03971	1,346
a. Predictors: (Constant), Syukur					
b. Dependent Variable: SelfEsteem					

Uji Asumsi Klasik :

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		57
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,96760295
Most Extreme Differences	Absolute	,111
	Positive	,094
	Negative	-,111
Test Statistic		,111
Asymp. Sig. (2-tailed)		,077 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Diri

Nama : Widya Oktafiyani
NIM : 1804046108
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Semester : IX
Tempat/Tanggal Lahir: Semarang/24 Oktober 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswi
Status Perkawinan : Belum Menikah
Alamat : Jl. Siwarak Rt. 01 Rw. 02, Kel. Kandri Kec. Gunungpati
Kota Semarang
Pendidikan Terakhir : SMAN 12 Semarang

Riwayat Pendidikan

SD : MI Miftahul Hidayah Semarang
SMP : SMP N 22 Semarang
SMA : SMAN 12 Semarang