

**HUBUNGAN ANTARA SYUKUR DENGAN *SELF AWARENESS* PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN
HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

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

Oleh :

ILA SYAFA'ATI AULIA

NIM: 1804046096

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2022

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ila Syafa'ati Aulia
NIM : 1804046096
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Syukur Dengan *Self Awareness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir 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, 12 Desember 2022

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow METRAI stamp. The stamp contains the text 'METRAI', 'NO. 140376422', and 'SOBANG'.

Ila Syafa'ati Aulia

NIM: 1804046096

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS
USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294

Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor :
Lampiran :
Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Ila Syafa'ati Aulia

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Ila Syafa'ati Aulia
NIM : 1804046096
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Hubungan Antara Syukur Dengan *Self Awareness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
Nilai : 75

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 12 Desember 2022

Pembimbing

Sri Releki, S.Sos.I, M.Si

NIP. 197903042006042001

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi di bawah ini atas:

Nama : Ila Syafa'ati Aulia

NIM : 1804046096

Judul : Hubungan Antara Syukur Dengan *Self Awareness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

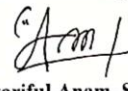
Telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada:


Hari/tanggal : Selasa/27 Desember 2022


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



Ketua Sidang

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

Sekretaris Sidang

Syariful Anam, S.Th.I, M.S.I.
NIP. 19840109 201903 1001

Penguji I

Bahroon Anshori, M.Ag.
NIP. 19750503 200604 1001

Penguji II

Ernawati, S.Si, M.Stat.
NIP. 19931006 201903 2025

Pembimbing

Sri Reteki, S.Sos.I, M.Si.
NIP. 19790304 200604 2001

MOTTO

*Striving for success without hard work is like trying to harvest where you haven't
planted*

-David Bly-

Berjuang untuk sukses tanpa kerja keras itu seperti mencoba memanen di tempat
yang belum kamu tanam

PEDOMAN LITERASI

Penelitian ini mengikuti pedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang telah diterbitkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987 untuk digunakan sebagai transliterasi kata-kata bahasa Arab.

A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	b	be
ت	Ta	t	te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	kh	ka dan ha
د	Dal	d	de
ذ	Zal	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	qi

ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	w
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	`	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	Ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. Tā' marbūṭah

Semua tā' marbūṭah ditulis dengan *h*, termasuk pada akhir kata tunggal maupun di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang "al"). Ketentuan ini tidak berlaku untuk kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat, dan lain sebagainya kecuali dikehendaki oleh kata aslinya.

حكمة	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
علة	Ditulis	<i>'illah</i>
كرامة الأولياء	Ditulis	<i>karāmah al-auliyā'</i>

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

ا	Fatḥah	ditulis	<i>a</i>
ي	Kasrah	ditulis	<i>i</i>
و	Ḍammah	ditulis	<i>u</i>

فعل	Fathah	ditulis	<i>fa'ala</i>
ذِكْر	Kasrah	ditulis	<i>zūkira</i>
يذهب	Ḍammah	ditulis	<i>yažhabu</i>

E. Vokal Panjang

1. Fathah + Alif	ditulis	<i>ā</i>
جاهلية	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. Fathah + Ya' Mati	ditulis	<i>ā</i>
تنسى	ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + Ya' Mati	ditulis	<i>ī</i>
كريم	ditulis	<i>karīm</i>
4. Dammah + Wawu Mati	ditulis	<i>ū</i>
فروض	ditulis	<i>furūd</i>

F. Vokal Rangkap

1. Fathah + ya' mati	ditulis	<i>ai</i>
بينكم	ditulis	<i>bainakum</i>
2. Fathah + wawu mati	ditulis	<i>au</i>
قول	ditulis	<i>qaul</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لنشكرتم	ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif dan Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

القرآن	ditulis	<i>al-qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>al-qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السماء	ditulis	<i>as-samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>asy-syams</i>

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوالفروض	ditulis	<i>ẓawī al-furūd</i>
أهل السنة	ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>

J. Tajwid

Bagi mereka yang ingin kefasihan dalam membaca, maka pedoman transliterasi adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan ilmu tajwid. Maka dari itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) perlu disertai dengan pedoman ilmu tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji syukur kepada Allah, Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, karena atas kehendaknya penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan tepat waktu

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Syukur Dengan *Self Awareness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang”, disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) dalam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak dukungan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dengan ini penulis sampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si, Psikolog. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberi persetujuan pertama atas dibuatnya penelitian skripsi ini.
4. Ibu Oti Jembarwati, S.Psi, MA. selaku Wali Dosen yang selama perkuliahan memberikan dukungan kepada mahasiswanya dan atas persetujuan kedua dalam pengajuan penelitian skripsi ini.
5. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia membimbing, mengarahkan, meluangkan waktu dan tenaganya dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan ilmu serta wawasan kepada penulis Bapak Suyanto dan Ibu Rozanah selaku orang tua penulis yang

selalu memberi semangat, dukungan dan doa kepada penulis dalam penyusunan skripsi.

7. Muhamad Irsyad, Muhamad Faiq, Mbak Rika, Sahas, Salma, Sazam selaku kakak, adik, dan keponakan yang senantiasa memberi dukungan dalam pengerjaan skripsi.
8. Teman-teman saya tercinta Miftah, Asa, Izza, Umi, Ayuk yang senantiasa memberikan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
9. Teman-teman grub Marga Bebek yang selalalu memberikan semangat satu sama lain dalam pengerjaan skripsi.
10. Teman-teman kelas TP-C 18 dan teman-teman KKN RDR 77 Kelompok 73 yang telah menjadi keluarga baru dan menjadi teman seperjuangan penulis.
11. Teman-teman kelas MIPA 4 yang senantiasa mendukung penulis.
12. Dan berbagai pihak yang saya tidak bisa sebutkan satu persatu.

Semarang, 12 Desember 2022

Penulis



Ila Syafa'ati Aulia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PEDOMAN LITERASI	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
HALAMAN ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
D. Kajian Pustaka	10
E. Sistematika Penulisan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Syukur	16
1. Definisi Syukur	16
2. Komponen Syukur	18
3. Bentuk-Bentuk Syukur	19
B. <i>Self Awareness</i>	21
1. Definisi <i>Self Awareness</i>	21
2. Komponen <i>Self Awareness</i>	23
3. Bentuk-Bentuk <i>Self Awareness</i>	24
4. Tingkatan <i>Self-Awareness</i> Dalam Tahap Perkembangan Psikologis.....	25
C. Hubungan Antara Syukur Dengan <i>Self Awareness</i>	26

D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Identitas Variabel	29
C. Definisi Operasional Variabel	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Metode Pengambilan Data	33
F. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Kancan Penelitian	38
B. Hasil Penelitian.....	38
1. Deskripsi Data Penelitian.....	38
2. Uji Prasyarat	41
a. Uji Normalitas	41
b. Uji Linieritas	42
c. Uji Hipotesis	43
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP	50
A. Simpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	55
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Mahasiswa Akhir.....	31
Tabel 3.2 Skala Likert.....	33
Tabel 3.3 Skala Blue Print Syukur.....	34
Tabel 3.4 Skala Blue Print <i>Self Awareness</i>	36
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif.....	39
Tabel 4.2 Norma Kategori Skor.....	39
Tabel 4.3 Norma Kategori Syukur.....	40
Tabel 4.4 Norma Kategori <i>Self Awareness</i>	41
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas.....	43
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kategori Skala Syukur.....	40
Gambar 4.2 Kategori Skala <i>Self Awareness</i>	41

ABSTRAK

Syukur membentuk individu memiliki pandangan yang positif serta memotivasi individu dalam pengembangan diri yang berarti bagaimana individu tersebut paham akan potensi yang dimiliki serta mengetahui kelebihan dan kelemahan dalam menuju pengembangan diri yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan jumlah sampel sebanyak 90 mahasiswa. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dibuktikan dengan signifikan $P < 0,05$, dan diperoleh hasil $0,000 < 0,05$. Skor *Pearson Correlation* yaitu $R = 0,772$. Jadi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dengan tingkat korelasi positif yang artinya semakin tinggi syukur maka semakin tinggi pula *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Kata Kunci : Syukur, *Self Awareness*, Mahasiswa Tingkat Akhir

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang yang mendambakan kesuksesan dalam hidup, baik di bidang akademik, relasi, berkarir, maupun bertindak dengan tepat, harus terlebih dahulu menyadari siapa dirinya dan apa yang mampu dilakukan. Hal ini disebut sebagai kesadaran diri (*self awareness*) atau pengetahuan diri. Mengenal diri sendiri, sadar diri, mendalami kapasitas diri, dan melihat kekuatan dan keterbatasan adalah langkah awal menuju kesuksesan. Menurut Parek, *self awareness* yang dimiliki individu dikatakan tinggi jika individu tersebut mempunyai gagasan yang individu tersebut pegang teguh. Hasilnya, seseorang mampu melakukan refleksi diri dan mengendalikan diri, yang memungkinkan orang tersebut menunjukkan sikap yang tepat dengan memperlihatkan hal-hal baik yang diyakini.¹

Mengutip dari artikel oleh Yunia Pratiwi dalam tempo.co tentang empat tanda kurang *self awareness* dan pengaruhnya pada hubungan, dalam pemahaman terhadap diri sendiri, terdapat tanda-tanda bahwa seseorang tersebut mempunyai *self awareness* yang rendah. Mengalami defensif yaitu dimana saat individu melakukan kesalahan tapi merespon seolah mereka sedang diserang. Seseorang yang berkesadaran diri rendah cenderung sulit menerima tanggung jawab atas apa yang dieperbuat. Tidak dapat dipercaya sepenuhnya, karena seseorang yang tidak bisa menyadari bagaimana seseorang tersebut diapresiasi oleh orang lain cenderung sulit diprediksi. Seseorang dengan *self awareness* yang rendah memiliki penilaian diri sendiri yang terlalu berlebihan atau bisa disebut dengan sombong. Lalu tanda *self*

¹ Agus Riyadi dan Hasyim Hasanah “Pengaruh Kesadaran Diri dan Kematangan Beragama terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang”, dalam *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 1, (Juni 2015), h.102–112.

awareness rendah pada diri seseorang yaitu kurangnya empati atau simpati kepada sesama.²

Self awareness begitu dibutuhkan oleh mahasiswa semester akhir dalam pengerjaan skripsi, karena pada pengerjaan skripsi mahasiswa perlu adanya rasa kepercayaan diri, pemahaman akan diri sendiri, yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga optimis dalam pengerjaan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan mahasiswa di tingkat universitas. Dalam penelitian oleh Aynun Qolby Ramadhainy menunjukkan bahwa *self awareness* mempermudah dalam pengerjaan skripsi karena mampu meningkatkan minat baca mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo angkatan 2017-1019. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa *self awareness* berpengaruh signifikan terhadap minat baca mahasiswa yaitu sebesar 52,6%.³ Maka dari itu *self awareness* dapat menjadi salah satu faktor dalam mempermudah pengerjaan skripsi.

Self awareness diperlukan guna persiapan memasuki dunia kerja. Seorang mahasiswa perlu menyadari kemampuan, kekurangan, dan potensi dirinya untuk sukses dalam bidang karier yang dituju. Kesadaran atau wawasan tentang potensi diri dijadikan dasar untuk menata karier mahasiswa agar tidak terjadi kontradiksi antara karier yang dipilih dengan potensi yang dimiliki.⁴ Tidak hanya dalam hal berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain, tetapi juga dalam hal pengarahan diri dan pengembangan diri, membantu dalam perencanaan jalur pendidikan seseorang, menyelesaikan masalah antarpribadi secara efektif, dan mengatasi perubahan dalam kehidupan. Kesadaran diri artinya memfokuskan kontemplasi atas diri sendiri. Kesadaran diri mengacu pada kapasitas yang mengakibatkan diri sendiri sebagai objek

² Yunia Pratiwi (2022) *Empat Tanda Kurang Self Awareness dan Pengaruhnya pada Hubungan*. Diunduh pada tanggal 28 September 2022 dari <https://cantik.tempo.co/read/1566114/4-tanda-kurang-self-awareness-dan-pengaruhnya-pada-hubungan>

³ Aynun Qolby Ramadhainy, “Pengaruh Self Awareness Terhadap Minat Baca “, *Skripsi*, (Palopo: Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo, 2021), h. 62.

⁴ Henry Simamora, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: YKPN, 2011), h. 505.

yang menjadi fokus perhatiannya sendiri.⁵ Kesadaran diri serta mengenal diri mengantarkan pada termin-termin hidup yang berkualitas.

Berdasarkan penelitian Aulia Fiki Aprina, dkk yang berjudul Tingkat Self Awareness Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Negeri Malang Sebagai Kesiapan Menjadi Konselor Sekolah, menyatakan bahwa tingkat *self awareness* mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2017 Universitas Negeri Malang cenderung tinggi. Hal ini menandakan adanya kesiapan mahasiswa untuk menjadi calon konselor sekolah dalam menjalankan tugasnya. Sebagian besar mahasiswa dengan *self awareness* tinggi ialah orang yang memiliki kesadaran diri yaitu sebesar 81%. Sebagian kecil mahasiswa dengan *self awareness* sedang ialah orang masih terbiasa untuk introspeksi diri dan menyenangkan orang lain yaitu sebesar 19%. Tidak ada satupun dari mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2017 Universitas Negeri Malang dengan *self awareness* rendah yang masih mencari jati diri.⁶ Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa dalam memasuki dunia kerja perlu adanya *self awareness* yang tinggi guna menunjang potensi diri yang dimiliki.

Mengutip dari penelitian Malikhah yang berjudul Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam, Soemarno Soedarsono mengungkapkan bahwa kesadaran diri artinya perwujudan jati diri pribadi individu bisa dianggap menjadi pribadi yang berjati diri jika dalam pribadi orang yang bersangkutan tercermin penampilan, rasa cipta serta karsa, sistem nilai, cara pandang serta perilaku yang dimiliki.⁷ Secara komunal, kesadaran diri menyebabkan orang mengevaluasi tingkah lakunya selaras tolok ukur dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar. Berdasarkan penelitian dari M. Yudi Ali Akbar dkk, yang berjudul Hubungan Relijiusitas

⁵ M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, (New York, NY, AS: The Guilford Press, 2009).

⁶ Aulia Fiki Aprina, Irene Maya Simon, Djoko Budi Santoso, “Tingkat Self Awareness Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Negeri Malang Sebagai Kesiapan Menjadi Konselor Sekolah”, dalam *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, Vol 1, No. 4, (2021), h. 328–335.

⁷ Malikhah, “Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam”, dalam *Jurnal Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo*, Vol. 13, No. 1, (2013), h. 130.

dengan *Self Awareness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) Universitas Al-Azhar Indonesia, terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dan *self awareness*.⁸ Hal ini disebabkan oleh dimensi keberagaman meningkatkan kesadaran diri, paham akan bagaimana agama adalah pedoman hidup manusia agar lebih baik, bahagia serta selamat dunia dan akhirat. Berdasarkan hasil penelitian M. Yudi Ali Akbar dkk ini 14,5% religiusitas berpengaruh pada *self awareness*.

Kesadaran diri mengakibatkan orang membandingkan diri menggunakan standar, misalnya penampilan fisik, kinerja intelektual, kekuatan fisik, atau integritas moral.⁹ Apabila seseorang sadar diri, maka dapat melihat dimana pikiran dan emosi membimbingnya. Ini pula memungkinkan seseorang untuk mengendalikan tindakannya sehingga mampu berafiliasi dengan baik. Perubahan yang diperlukan untuk ini mungkin termasuk perubahan pada emosi, perilaku, atau kepribadian.

Menurut Qurrota Aini dalam artikelnya yang berjudul *Self Awareness: Penting untuk Kita Mengenal Diri Sendiri*, kesadaran diri terbagi dalam dua jenis yaitu kesadaran diri publik dan kesadaran diri pribadi. Kesadaran diri publik muncul ketika seseorang tersebut menjadi pusat perhatian misal ketika sedang melakukan presentasi atau berbicara di depan banyak orang. Pada situasi ini seseorang merasa sedang diawasi serta dievaluasi, hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan khawatir akan bagaimana seseorang tersebut diapresiasi oleh orang lain. Lalu mengenai kesadaran diri pribadi terjadi ketika seseorang sedang melihat dirinya di cermin, jantung berdebar ketika melihat orang yang disuka dan banyak lagi. Kesadaran diri yang tinggi dapat membuat tidak nyaman, terlebih lagi jika merasa bahwa banyak orang yang menunggu tindakan apa yang akan individu tersebut lakukan. Hal ini dapat

⁸ M.Yudi Ali Akbar, Rizqi Maulida Amalia, Izzatul Fitriah, Hubungan Religiusitas dengan *Self Awareness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) Universitas Al-Azhar Indonesia, *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, Vol. 4, No. 4, (September 2018), h.270

⁹ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, *Psikologi Sosial*, Edisi Kedua Belas, (Jakarta: Kencana, 2009), h. 137.

membuat canggung dan gugup karena dalam situasi berada dalam sorotan atau pengawasan orang lain.¹⁰

Berdasarkan penelitian M. Khamdan Kharis dalam jurnal psikologinya, kesadaran diri artinya berkesadaran tentang proses-proses mental sendiri mengenai eksistensi menjadi individu yang unik atau mengetahui apa yang kita nikmati di suatu waktu serta menggunakannya sebagai pemandu pengambilan keputusan. Sedangkan kesadaran diri mempunyai indikator : mengenali emosi diri, pengakuan diri yang tepat dan kepercayaan diri¹¹. Kesadaran diri merupakan bentuk dari proses pencarian serta penerimaan diri sejati. Kita menyadari dengan benar perihal kehidupan kita saat ini. Sadar diri merupakan dimensi terpenting dalam rangka membuka jati diri setiap orang. Kekuatan dari kesadaran diri adalah kekuatan untuk dapat menggapai perubahan¹².

Mengutip dari penelitian Anisa Rista Larasati dan Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi. yang berjudul Hubungan Antara kesadaran Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, bahwa rendahnya kesadaran diri menjadi salah satu faktor pemicu prokrastinasi pada mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Hal ini selaras dengan pernyataan Duval & Silvia bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan faktor *self awareness*.¹³ Pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ini dibuktikan dengan presentase yang diperoleh yaitu 70,4% dengan begitu terdapat

¹⁰ Qurrota Aini (2019) *Self Awareness: Penting untuk Kita Mengenal Diri Sendiri*. diunduh pada tanggal 28 September 2022 dari <https://alpas.id/self-awareness-mengenal-diri/>

¹¹ M. Khamdan Kharis, "Pengaruh Dzikir Iklil Terhadap Kesadaran Diri Masyarakat Nelayan Jama"ah Al-Khidmah Desa Morodemak Kecamatan Bonang Kabupaten Demak", *Skripsi*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014), h. 63.

¹² Nanang Qosim Yusuf, *The heart Of 7 Awareness*, (Jakarta : Noura Books, 2012), hal. 225

¹³ Duval, T. S., & Silvia, P. J, "Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias", in *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 1, (2002), h. 49–61.

sebanyak 214 mahasiswa memiliki kesadaran diri yang tinggi dan hanya 3 mahasiswa yang memiliki kesadaran diri yang rendah.¹⁴

Mahasiswa yang mempunyai *self awareness* yang baik akan berpikir sebelum melakukan tindakan tentang akibat yang diperolehnya bila menunda dalam pengerjaan skripsi. Saat mahasiswa menemukan kesadaran diri maka dirinya akan mealukan suatu tindakan sebagai perwujudan akan kesadaran diri yang dirasakan. Goleman, Boyatzis, & McKee menjelaskan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan memahami apa yang dirasakan guna memandu dalam mengambil keputusan.¹⁵ Seorang mahasiswa akan dipaksa untuk mempunyai pola pikir yang maju dan bisa mebuat suatu keputusan untuk dirinya sendiri serta yang meiliki pengaruh kepada orang lain.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas, jelas bahwa *self awareness* adalah kemampuan individu untuk mengamati dan mengenal dirinya guna pengembangan diri yang ke arah yang lebih baik dan menyadari asal kelebihan dan kekurangan dirinya sehingga dapat melakukan penyesuaian terhadap diri sendiri, pengambilan keputusan sendiri. Mahasiswa juga harus sadar diri agar dapat beradaptasi, memahami, dan melakukan pengendalian diri sesuai dengan peraturan yang berlaku. Mampu mengidentifikasi perasaan dan pengaruh diri sendiri, memiliki pengenalan diri yang tepat, mengidentifikasi kekuatan dan kekurangan diri sendiri, dan memiliki kepercayaan diri adalah karakteristik individu yang mempunyai *self awareness*. Berdasarkan ciri tersebut bisa disimpulkan individ yang mempunyai *self awareness* bisa mengetahui emosi yang dirasakan ataupun emosi orang lain dan mengetahui kelebihan serta kekurangan yang dimiliki.¹⁶

Berdasarkan wawancara dari beberapa mahasiswa dari prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Studi Agama-Agama dan Aqidah dan Filsafat di Fakultas

¹⁴ Anisa Rista Larasati, Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi., Hubungan Antara kesadaran Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, *Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 2*, ISSN. 2720-9148, (Semarang: 18 Oktober 2019), h. 664

¹⁵ Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A, "The emotional reality of teams", in *Journal of Organizational Excellence*, Vol. 21, No. 2, (2002), h. 55–65.

¹⁶ Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Pengembangannya*, (Jakarta : Kencana, 2011), h. 63

Ushuluddin dan Humaniora mengenai *self awareness*, sebagian mahasiswa mengatakan bahwa mereka tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki karena takut akan kegagalan, dan yang lain mengatakan mereka yakin karena kemampuan merupakan nikmat dari Tuhan. Ada sebagian mahasiswa yang belum tahu bagaimana mengembangkan potensi dirinya. Lalu mengenai cara menerima kekurangan dan kelebihan mereka mengatakan dengan bersyukur kepada Tuhan.

Rendahnya kesadaran diri pada diri seseorang mempunyai dampak yang buruk yaitu defensif, tidak dapat dipercaya, sombong dan kurangnya empati terhadap orang lain.¹⁷ Seikides dan Skowronski menyatakan jika seorang individu pada usia lebih dari 18 tahun belum mampu memahami diri sendiri, baik itu aspek psikologis, emosi ataupun psikomotor, dirinya dikatakan belum mempunyai *self awareness* yang baik.¹⁸ Maka dari itu dalam perkembangannya syukur mempunyai korelasi atau hubungan kuat terhadap kebahagiaan dalam hidup, moralitas sosial, sehingga syukur bisa mendorong anak muda guna tercapainya *flourishing* (pengalaman hidup yang berjalan dengan baik).¹⁹

Syukur menurut istilah syara' merupakan pengakuan atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT disertai kepatuhan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat itu sesuai dengan kehendak-Nya.²⁰ Syukur adalah faktor yang sering dikaitkan dengan faktor-faktor lain yang bersifat positif. Kebahagiaan subjektif dan rasa syukur saling terkait. Rasa syukur adalah emosi, perilaku, dan struktur kognitif.²¹ Mengenali kemurahan hati serta

¹⁷ Yunia Pratiwi (2022) *Empat Tanda Kurang Self Awareness dan Pengaruhnya pada Hubungan*. Diunduh pada tanggal 28 September 2022 dari <https://cantik.tempo.co/read/1566114/4-tanda-kurang-self-awareness-dan-pengaruhnya-pada-hubungan>

¹⁸ Robert A Baron, Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 1 Edisi kesepuluh, (Jakarta : Erlangga, 2003)

¹⁹ Dzikrina Anggie Pitaloka, Annastasia Ediati, Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, *Jurnal Empati*, Volume 4(2), April 2015, h. 46.

²⁰ Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), h. 2

²¹ Emmons, R. A., "Thanks! How the new science of gratitude can make you happier", (Boston New York : Houghton Mifflin Company, 2007), h. 45.

kegunaan atas nikmat yang sudah didapat dan menonjolkan sisi baik diri adalah dua cara mengungkapkan rasa syukur karena telah menjadi konstruksi yang positif. Syukur didefinisikan sebagai kapasitas untuk mengubah respons emosional terhadap suatu peristiwa agar menjadi lebih signifikan saat ini berubah menjadi konstruksi emosional.

Bersyukur membentuk seorang individu akan mempunyai pemahaman yang lebih positif dan sudut pandang yang luas tentang kehidupan, yaitu pemahaman akan hidup ialah pemberian dari Tuhan yang berharga.²². Kebersyukuran mengakibatkan individu menerima manfaat secara afeksi dan interpersonal. Orang yang bersyukur memperlihatkan peningkatan *mood* yang positif.²³

Berdasarkan wawancara dari beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, Studi Agama-Agama dan Aqidah dan Filsafat di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, seseorang akan merasa kurang bersyukur bila sesuatu yang menjadi keinginan itu tidak tercapai atau gagal. Banyak hal yang menjadi keinginan tapi belum tercapai. Lalu mereka menyatakan pernah kecewa dengan apa yang diberikan oleh Tuhan dengan apa yang mereka punya sekarang. Tapi mengenai kebahagiaan dalam hidup, mereka mengatakan bahagia, dengan harus menikmati hidup apa adanya juga karena telah diberikan nikmat kesehatan dan bisa berkumpul bersama keluarga.

Rasa syukur dapat terlihat ketika seseorang mampu mengganti respon emosi terhadap suatu peristiwa sehingga akan jadi lebih berharga. Bersyukur membentuk seorang individu akan mempunyai pemahaman yang positif serta sudut pandang lebih luas tentang kehidupan, yaitu pemahaman akan hidup ialah pemberian dari Tuhan yang berharga.²⁴ Froh dkk menyatakan bahwa syukur memotivasi individu untuk memenuhi kebutuhan dasar dari

²² Peterson, C., & Seligman, M.E.P, *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification* (New York: Oxford University Press, 2004).

²³ Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R, "Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective wellbeing", in *Social Behaviour and Personality*, Vol 31, No. 5, (2003), h. 431-452.

²⁴ Peterson, C., & Seligman, M.E.P, *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification* (New York: Oxford University Press, 2004).

pengembangan diri, hubungan sosial dan masyarakat.²⁵ Syukur membentuk individu memiliki pandangan yang positif serta memotivasi individu dalam pengembangan diri yang berarti bagaimana individu tersebut paham akan potensi yang dimiliki serta mengetahui kelebihan dan kelemahan dalam menuju pengembangan diri yang lebih baik.

Seseorang yang memiliki *self awareness* tinggi dia bisa mengontrol dirinya dan menunjukkan sikap yang positif terhadap lingkungan sekitar. Hal ini berhubungan dengan pendapat Fitzgerald mengenai syukur, yaitu kecenderungan untuk melakukan tindakan positif berdasarkan rasa pemahaman dan kehendak baik yang dimilikinya.²⁶ Untuk membuktikan adanya korelasi syukur dengan kesadaran diri, maka akan diadakan penelitian mengenai hal ini. Penelitian ini berjudul **“Hubungan Antara Syukur Dengan *Self Awareness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang”**. Dengan harapan bisa mengetahui adakah korelasi antara syukur dan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, adakah hubungan antara syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

²⁵Dzikrina Anggie Pitaloka, Annastasia Edianti, Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, *Jurnal Empati*, Volume 4(2), April 2015, h. 46

²⁶P Fitzgerald, Gratitude and Justice, *Ethics*, 109, (1998), h. 119-153

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dan tujuan, maka penelitian ini memiliki manfaat teoritis (akademis) dan manfaat praktis :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan serta pemahaman bagi mahasiswa dan juga masyarakat umum mengenai hubungan syukur dengan *self awareness*. Juga menjadi acuan yang relevan untuk penelitian yang akan datang dan menyempurnakan penelitian terdahulu mengenai syukur maupun *self awareness*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan rasa syukur kepada Tuhan atas segala nikmat yang dikehendaki-Nya. Begitupun mengenai *self awareness* bagi mahasiswa tentang bagaimana memahami dirinya, mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya, juga mengevaluasi terhadap apa yang dilakukannya. Dengan demikian rasa syukur diharapkan bisa meningkatkan *self awareness* pada mahasiswa atas segala sesuatu yang diberikan oleh Tuhan.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka digunakan untuk rujukan atas penelitian yang dilakukan, yaitu berkaitan tentang penelitian terdahulu yang relevan mengenai variabel yang diteliti. Kajian pustaka ini juga untuk menyatakan keaslian penelitian yang diteliti, bahwa penelitian ini merupakan pembaharuan penelitian terdahulu mengenai syukur dan kesadaran diri. Penelitian terdahulu membahas mengenai syukur dan kesadaran diri pada variabel yang berbeda-beda. Berikut penelitian terdahulu yang menjadi rujukan penelitian, yaitu :

Pertama, penelitian Dinda Sukma Indah berjudul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Awareness* (Kesadaran Diri) Siswa SMP N 1 Cadung” (2020). Karena tidak kelompok pembanding dan pengacakan yang menggunakan model desain *pre-test* dan *post-test* satu kelompok, bentuk penelitian ini termasuk dalam kategori desain *pra-eksperimental*. Kelas VIII.5 merupakan populasi penelitian. Sepuluh individu

yang dipilih menggunakan metode *non-random sampling* menjadi sampel penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efek dari intervensi yang digunakan pada variabel dependen. Menurut temuan penelitian, peningkatan kesadaran diri siswa SMP N 1 Cadung adalah hasil dari layanan konseling kelompok.

Kedua, penelitian Muhamad Samsul Aripin tentang Hubungan Kesadaran Diri dengan Perencanaan Karir Pada Siswa SMK Al Azhaar Tulungagung (2020). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dan pendekatan penelitian kuantitatif. Seluruh 88 siswa SMK Al Azhaar Tulungagung dijadikan sebagai subjek penelitian. Analisis data penelitian menunjukkan adanya hubungan yang cukup positif antara kesadaran diri dengan perencanaan karir pada siswa SMK Al Azhaar Tulungagung.

Ketiga, penelitian Dwi Irawati tentang Hubungan Antara *Self-Awareness* dan *Self-Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa (2015). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah kesadaran diri dan *self-efficacy* berkorelasi dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif. Dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, 118 siswa dijadikan sampel penelitian. Temuan penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat antara prokrastinasi akademik siswa dan kesadaran diri dan *self-efficacy*.

Keempat, penelitian oleh Anisa Rista Larasati dan Inhastuti Sugiasih, tentang Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang (2019). Teknik kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Unissula saat ini, ada 304 siswa dalam sampel. *Cluster random sampling* digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Temuan penelitian ini menunjukkan hubungan yang kuat antara prokrastinasi akademik dan kesadaran diri serta kemandirian diri. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan langsung antara prokrastinasi akademik dan kesadaran diri.

Kelima, penelitian Aynun Qolby Ramadhainy tentang Dampak *Self Awareness* terhadap Minat Baca (2021). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur dampak *self awareness* terhadap preferensi membaca mahasiswa Fakultas Adab dan Dakwah tahun 2017 hingga 2019. Jenis penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *ex-post facto* untuk mengungkap hubungan sebab akibat antar variabel. Dengan menggunakan rumus slovin, sampel sebanyak 87 siswa dipilih secara acak. Minat baca dipengaruhi oleh *self awareness* sebesar 56%.

Keenam, penelitian oleh Aulia Fiki Aprina, Irene Maya Simon, Djoko Budi Santoso tentang tentang Tingkat *Self Awareness* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Negeri Malang Sebagai Kesiapan Menjadi Konselor Sekolah (2021). Penelitian ini berusaha untuk mendeskripsikan tingkat *self awareness* kelas bimbingan dan konseling Universitas Negeri Malang tahun 2017 terkait dengan kesiapan mereka untuk bekerja sebagai konselor sekolah. Survei digunakan dalam desain penelitian sebagai teknik pengumpulan data kuantitatif. *Self awareness* adalah sifat yang dimiliki oleh sebagian besar siswa. Beberapa anak yang memiliki tingkat *self awareness* sedang masih terbiasa memikirkan diri sendiri dan berusaha menyenangkan orang lain. Tak satu pun dari mahasiswa bimbingan dan konseling *self awareness* rendah angkatan 2017 di Universitas Negeri Malang yang masih mencari jati diri.

Ketujuh, penelitian tentang Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Skala Awal Syukur versi Indonesia (2015) oleh Ratih Arruum Listiyandini, Andhita Nathaniab, Dessy Syahniarb, Lidwina Soniab, dan Rima Nadyab. Peserta penelitian berjumlah 264 orang, 90 orang laki-laki (34%), dan 174 orang perempuan (66%). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa skala syukur Indonesia memiliki validitas konsep, faktorial, dan konsistensi internal yang sesuai. Skala rasa syukur versi bahasa Indonesia relatif valid untuk mengukur konstruk rasa syukur melalui tiga faktor, yaitu perasaan penghargaan, perasaan positif tentang hidup, dan aktualisasi diri rasa syukur. Skala syukur dapat mengukur konstruk yang sama secara konsisten

dan dapat membedakan antara orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi dan rendah.

Kedelapan, penelitian oleh Handrix Chris Haryanto dan Fatchiah E. Kertamuda berjudul “Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan” (2016). Penelitian ini bermaksud untuk menyelidiki bagaimana mahasiswa di Universitas Paramadina mempersepsikan apresiasi. Sebanyak 192 mahasiswa Universitas Paramadina berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai subjek penelitian. Menurut temuan studi tersebut, gagasan bersyukur didasarkan pada lima konsep: menerima (41,15%), bersyukur (23,44%), menikmati (9,38%), menghargai (6,25%), dan menggunakan (6,25%).

Kesembilan, adalah penelitian Fadiya Ellisa tentang Syukur dan Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Perspektif Al-Ghazali (2021). Melalui penggunaan metodologi penelitian kepustakaan, jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, dan pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi. Bersyukur menyebabkan seseorang merasakan perasaan bahagia yang mendukung perkembangan hubungan yang bermakna dengan orang lain, rasa tujuan hidup, dan penerimaan diri. Akibatnya, dalam situasi ini, rasa syukur dapat membantu seseorang dalam meningkatkan rasa harga dirinya karena penghargaan memungkinkan orang untuk menghargai dirinya sendiri. Memotivasi diri sendiri untuk memperbaiki diri juga agar bisa membalas semua nikmat yang ditunjukkan.

Kesepuluh, Kajian Fita Jufri (2018), “Urgensi Bersyukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis dalam Islam.” Penelitian ini dilakukan di perpustakaan (*library researsch*). Temuan penelitian menunjukkan bahwa langkah pertama dalam mengatasi masalah psikologis adalah mempraktikkan rasa syukur yang tulus atas apa yang telah Tuhan berikan kepada kita, bahkan ketika itu tidak berjalan persis seperti yang kita perkirakan. Rasa syukur yang tulus atas apa yang kita miliki daripada iri pada mereka yang memiliki lebih.

Kesebelas, penelitian dilakukan pada (2015) oleh Dzikrina Anggie Pitaloka dan Annastasia Ediaty tentang Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas

Diponegoro. Penelitian ini bermaksud untuk menjelaskan hubungan antara kecenderungan perilaku prososial mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dan perasaan bersyukur. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian terdiri dari 79 mahasiswa psikologi Universitas Diponegoro (29 laki-laki dan 50 perempuan). Temuan penelitian menunjukkan hubungan positif yang kuat antara rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial.

Dari penelitian sebelumnya mengkaji mengenai variabel-variabel yang nantinya akan diteliti pada penelitian kali ini. Dalam penelitian terdahulu mengenai variabel bebas yaitu syukur belum ada yang mengaitkannya dengan kesadaran diri. Begitu pula mengenai variabel terikat yaitu kesadaran diri belum ada yang mengaitkannya dengan syukur. Jadi pada penelitian kali ini yang membahas mengenai hubungan syukur dan kesadaran diri layak untuk diteliti karena pada penelitian terdahulu belum ada yang meneliti tentang kedua variabel secara bersamaan.

E. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi pada umumnya mempunyai sistematika penulisan yang terbagi menjadi tiga bagian: awal (pendahuluan), tubuh (isi), dan akhir (pelengkap).

1. Bagian Awal

Bagian awal meliputi halaman sampul, halaman judul, halaman deklarasi keaslian, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman transliterasi, halaman ucapan terima kasih, halaman daftar isi, dan halaman abstrak.

2. Bagian Tubuh

Berisi naskah utama dari skripsi. Ada beberapa bab dalam bagian ini, dan setiap bab dapat dibagi lagi menjadi sub-bab.

Bab pertama, memuat tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian pustaka dan sistematika penulisan.

Bab kedua, memuat tentang landasan teori dari variabel-variabel yang diteliti pada penelitian ini. Teori mengenai syukur, teori mengenai *self awareness* dan hubungan antara syukur dan *self awareness*.

Bab ketiga, memuat tentang jenis penelitian, identitas variabel, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, metode pengambilan data, teknik analisis data.

Bab keempat, berisi analisis data, berdasarkan teori dan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, bab ini menganalisis setiap aspek permasalahan, khususnya topik sentral pembahasan, dengan tetap memperhatikan tujuan pembahasan.

Bab kelima, memuat tentang penutup yaitu simpulan dan saran.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir meliputi daftar pustaka, lampiran dan daftar riwayat hidup penulis.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Syukur

1. Definisi Syukur

Kata syukur merupakan bentuk mashdar dari kata kerja *syakara–yasykuru–syukran–wa syukuran–wa syukranan*. Akar kata kerja ini adalah huruf *syin, kaf, dan ra'*.²⁷ Secara etimologi syukur ialah pujian bagi yang sudah melakukan kebaikan sebagai tanggapan atas apa yang dilakukan kepadanya. Kufur ialah antonim dari syukur.²⁸ Syukur menurut istilah *syara'* adalah pengakuan atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT disertai dengan ketakwaan kepada-Nya dan penggunaan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah SWT.²⁹

Syukur ialah mengingat kenikmatan dan mengungkapkannya. Jadi, mengungkapkan nikmat berarti mengingat kembali berbagai berkat yang telah Allah limpahkan kepada hambanya, baik secara jasmani maupun rohani.³⁰ Amal merupakan rangkaian yang erat kaitannya dengan rasa syukur karena merupakan refleksi dari rasa syukur.

Syukur menurut Abu Sai'd al-Kharraz ialah mengakui adanya nikmat kepada pemberi nikmat dan menyatakan keesaannya. Bersyukur artinya menyadari bahwa semua nikmat yang diperoleh tidak mungkin dari selain Allah Swt.³¹ Bersyukur itu dengan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya.³²

²⁷ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan* (Bandung: Mizan, 1997), h. 215-220

²⁸ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana, (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004), h. 90

²⁹ Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), h. 2

³⁰ Muhammad Azhar, *Dahsyatnya Energi Syukur, Istigfar, Muhasabah*, (Solo: As-Salam Publishing 2010), h. 34-35

³¹ Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Mempercepat Rezeki*, (yogyakarta: Sarifah, 2014), h. 113

³² Sang Hujatul Islam, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004), h. 317

Bersyukur yang sungguh-sungguh adalah merahasiakan kebaikan dari semua makhluk hidup dan senantiasa mempersembahkannya dalam dzikir kepada Allah, tidak mengabaikan-Nya. Pujian kepada-Nya adalah bagaimana menyampaikan rasa syukur secara lisan kepada-Nya. Anggota tubuh yang lain harus memanfaatkan kenikmatan Allah SWT dalam tunduk kepada-Nya dan berhati-hati agar tidak melakukan kemaksiatan..

Ketika menutupi semua aib yang diamati pada kaum muslim, itu merupakan bersyukur atas kenikmatan mata. Serta tidak digunakan untuk melihat perbuatan maksiat. Bersyukur atas telinga yaitu dengan menyembunyikan aib yang didengar serta menggunakan pendengaran untuk mendengar hal-hal yang diperbolehkan.³³ Syukur adalah membawa sesuatu ke permukaan, sedangkan kekufuran menyembunyikannya. Memberi sebagian dari nikmat kepada orang lain sambil menyimpannya untuk diri sendiri adalah sikap bakhil, yang merupakan cara lain untuk menunjukkan kemurahan Tuhan. Menurut beberapa ulama, bersyukur berarti tidak menggunakan apapun yang telah diberikan kepada seorang hamba untuk malakukan kemaksiatan.³⁴

Istilah *Asy-Syakuru*, yang berarti Allah yang maha membalas jasa atau maha mensyukuri, juga terdapat dalam Asmaul Husna. Dia-lah yang memberi pahala kepada hamba-Nya yang telah melakukan perbuatan baik. Berbagai balasan, termasuk pahala surga bagi mukmin yang ikhlas, diberikan bahkan sebagai pahala atas ketaatan dan rasa syukur hamba-hamba-Nya.³⁵

Madjid mengemukakan bahwa syukur merupakan tindakan apresiasi dan penghormatan, yang berkaitan dengan nikmat yang tidak terhitung jumlahnya, yang diberikan Allah kepada hambanya. Sikap

³³ *Ibid*, h. 317-318

³⁴ M. Quraish Shihab, *Menyikap Tabir Ilahi; Al-Asma'Al-Husna dalam Perspektif Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), h. 173-180

³⁵ M. Ali Hasan, *Memahami Dan Meneladani Asmaul Husna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), h. 152

syukur adalah sikap optimis terhadap hidup serta senantiasa mengharap ridha-Nya.³⁶ Sebagaimana firman Allah SWT:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: (ingatlah juga), ketika Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (Q.S Ibrahim (14) : 7)

Syukur, menurut McCullough, Kilpatrick, Emmons, dan Larson, yaitu memiliki efek moral karena menumbuhkan perilaku yang didorong oleh perhatian terhadap kesejahteraan orang lain. Penerima memandang pemberian sebagai sesuatu yang dapat meningkatkan ketentraman meskipun itu tidak selalu bermanfaat bagi orang lain, membuat efek moral dalam situasi ini subjektif daripada absolut.³⁷

2. Komponen Syukur

Fitzgerald mengemukakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga komponen, yaitu:³⁸

- a. Rasa apresiasi yang mendalam untuk seseorang atau sesuatu
- b. Keinginan atau niat baik terhadap seseorang atau sesuatu
- c. Kecenderungan untuk melakukan sesuatu yang positif berdasarkan rasa apresiasi serta niat baik yang dimilikinya.

Watkins dkk mengidentifikasi empat karakteristik orang yang bersyukur. Menurut Watkins dkk, individu yang bersyukur memiliki ciri:

- a. Tidak merasa kekurangan dalam kehidupannya
- b. Menghargai adanya kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan dirinya

³⁶ Madjid, *Masyarakat Religius: Membumikan Nilai-Nilai Islam dalam Kehidupan Masyarakat*, (Jakarta: Pramadina, 2000), h. 99

³⁷ McCullough, M.E., Tsang, J. & Emmons, R.A, Gratitude In Intermediate Affective Terrain: Links Of Grateful Moods To Individual Difference And Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, (2004), h. 295-309.

³⁸ P Fitzgerald, Gratitude and Justice, *Ethics*, 109, (1998), h. 119-153

- c. Mempunyai kecenderungan untuk mengapresiasi dan merasakan kebahagiaan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kebahagiaan dalam hidup yang sudah ada pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk kehidupan sehari-hari, dan sebagainya
- d. Menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.³⁹

3. Bentuk-Bentuk Syukur

a. Syukur Hati

Mengingat kenikamatan baik materi maupun spiritual adalah inti dari rasa syukur. Semua organ tubuh kita, baik yang terlihat maupun tidak, juga iman, nafas, jiwa, dan darah kita, adalah bagian tubuh yang berharga.

b. Syukur Lisan

Syukur lisan adalah tindakan menghargai sang pemberi nikmat dengan mengucapkan pujian terhadap nikmat yang diperoleh. Agama mengajarkan untuk mengucapkan pujian setelah menyelesaikan setiap pekerjaan, itulah sebabnya. Di pagi hari, kita memuji-Nya karena begitu banyak orang tidak punya waktu untuk menikmati pagi hari, kita memuji-Nya ketika kita berpakaian karena begitu banyak orang tidak berpakaian, kita memuji-Nya setiap kali kita naik mobil karena begitu banyak orang tidak punya mobil, dan yang lainnya.

c. Syukur Anggota Badan

Bersyukur dengan cara membalas nikmat sesuai dengan tugas anggota-anggota tubuh itu sendiri.⁴⁰

³⁹ P.C. Watkins, , Woodward, K., Stone T., dan Kolts, R.L., Gratitude and Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 31 (5), (2003), h. 431-452.

⁴⁰ Muhammad Azhar, *Dahsyatnya Energi Syukur, Istigfar, Muhasabah*, (Solo: As-Salam Publishing, 2010), h. 35-36

Imam Ghazali mengemukakan syukur dalam tiga jenis, yaitu:

- a. ilmu adalah mengetahui tiga hal, khususnya makna nikmat, kemampuannya sebagai nikmat dan zat yang telah memberikan nikmat termasuk nikmat-Nya, karenanya nikmat menjadi memadai dan akan menimbulkan nikmat yang berbeda-beda.

Bagian utama adalah harus ada nikmat, dan orang-orang yang diberi berkah atau individu yang mendapat nikmat. Ini berhubungan dengan keistimewaan selain Allah. Dan ini berkaitan dengan hak-hak selain Allah. Untuk kesempurnaan, perlu dipahami bahwa semua nikmat datang dari seseorang yang dengan sengaja dan sesuai dengan kehendak Allah memberikan nikmat-Nya kepada seseorang tersebut.

- b. Situasi yang muncul dari pengetahuan (makrifat), yaitu merasa bahagia kepada yang memberi nikmat dalam keadaan tunduk dan rendah hati (tawadhu). Keadaan ini bisa disebut sebagai syukur, sebagaimana mengetahui (makrifat) juga disebut dengan rasa syukur. Namun, ini bisa disebut sebagai rasa syukur jika disertai dengan syarat, yaitu tunduk kepada yang memberikan nikmat, bukan atas nikmat dan bukan atas pemberi nikmat.
- c. Beramal sebagai akibat dari rasa bahagia yang datang dari mengetahui sang pemberi nikmat. Amal berarti melibatkan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh. Amal yang melibatkan hati ialah niat untuk melaksanakan kebaikan dengan cara menyembunyikannya dari orang lain. Amal yang melibatkan lisan ialah mengatakan kebersyukuran dengan cara melafalkann pujian kepada-Nya. Kemudian amal yang melibatkan anggota-anggota tubuh ialah dengan memanfaatkan nikmat Allah untuk ketaatan kepada-Nya, dan menahan diri dari tindakan yang bertentangan dengan kehendak-Nya dengan menyalahgunakan nikmat-Nya.⁴¹

⁴¹ Imam Al-Ghazali, *Terapi sabar dan Syukur*, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2012), h. 84-

Penelitian ini akan menggunakan komponen syukur sebagai alat ukur untuk pembuatan skala. Komponen syukur menurut Fitzgerald dan Watkins yaitu memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain maupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya.

B. *Self Awareness*

1. Definisi *Self Awareness*

Mengutip dari penelitian Dariyo, Goleman mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai *self awareness* mampu memahami, menerima, dan mengelola semua potensi yang ada pada dirinya. Perkembangan kehidupan masa depan memanfaatkan potensi yang sudah dimiliki.⁴² Menurut Goleman, *self awareness* adalah pengamatan terus menerus dan eksplorasi pikiran seseorang, refleksi diri, dan pengalaman, termasuk emosi.⁴³

Self awareness merupakan suatu kondisi pada manusia saat dirinya mengarahkan perhatian untuk fokus pada kualitas diri atau sejauh mana perhatian difokuskan ke dalam untuk memfokuskan perhatian pada diri sendiri, menurut Brigham dalam penelitian Masri.⁴⁴

Kemudian, *self awareness* dalam pandangan Liliweri adalah kemampuan introspeksi diri, kemampuan menerima diri sendiri sebagai individu terhadap lingkungan sekitar dan orang lain.⁴⁵ Solso dkk, mendefinisikan *self awareness* sebagai kesiapan untuk peristiwa yang

⁴² Agoes Dariyo, Peran *Self Awareness* dan *Ego Support* Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa, Vol.15, No.2, 2016, h. 257-258.

⁴³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, terj. Hermaya, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 63

⁴⁴ Subekti Masri, *Multicultural Awareness, Teknik Cinemaducation&Blibithery*, (Sulawesi Selatan: Aksara Timur, 2020), h. 25.

⁴⁵ Alo Liliweri, *Komunikasi Antarpesonal*, (Jakarta: Kencana, 2017), h. 430.

terjadi di lingkungan sekitar serta peristiwa kognitif terdiri dari ingatan, ide, perasaan, dan sensasi fisik.⁴⁶

Meyer mengklaim bahwa menjaga kesadaran konstan keadaan batin seseorang adalah *self awareness*. Metakognisi dan metamood, yang mengacu pada pemahaman seseorang tentang pemikiran dan proses emosionalnya sendiri, adalah konsep yang digunakan oleh psikolog untuk menggambarkan *self awareness*. Menyadari kedua kesadaran ini adalah inti dari *self awareness*. Pengetahuan individu tentang proses kognitif dapat membimbing mereka untuk memilih kondisi dan solusi yang tepat untuk diri mereka sendiri di masa depan. Metakognisi memungkinkan orang untuk mengelola aktivitas kognitif mereka.⁴⁷

Menurut Bradberry Greaves, *self awareness* adalah kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dengan jelas dan tepat dalam berbagai konteks dengan cara yang valid dan dapat dipercaya. Bagaimana respons emosional seseorang berubah ketika dihadapkan pada situasi yang bermuatan emosional. Ini dapat membantu seseorang menentukan apakah respons emosional mereka sendiri itu positif atau negatif. Individu dengan *self awareness* yang tinggi menjalani kehidupan dengan pandangan positif. Individu tersebut menilai fenomena kehidupan dengan pikiran positif (*positive thinking*), terlepas dari seberapa negatif orang lain menganggapnya.⁴⁸

Bisa ditarik kesimpulan dari beberapa pendapat di atas bahwa *self awareness* adalah kemampuan individu untuk mengintrospeksi diri, memahami emosi diri, memiliki sikap maupun pemikiran yang positif serta mampu memahami dan menerima seluruh potensi guna pengembangan kehidupan di masa depan.

⁴⁶ Solso, Robert, dkk. Psikologi Kognitif. (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 240

⁴⁷ Daniel Goleman, *Emotional Question*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama)

⁴⁸ M. Yudi Ali Akbar, dkk, Hubungan Reliijusitas dengan *Self Awareness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 4, No. 4, September 2018, h. 267 Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 4, No. 4, September 2018, h. 268

2. **Komponen *Self Awareness***

Goleman menyebutkan ada beberapa hal yang menjadi Komponen *self awareness* seseorang yaitu:⁴⁹

1) *Emotional Self Awareness*

Individu sadar akan emosi sendiri dan bagaimana emosi itu memengaruhinya. Kesadaran diri emosional mencakup tidak hanya menyadari emosi dan perasaan diri sendiri tetapi juga menyadari apa yang sedang dirasakan dan menyadari penyebab munculnya emosi dan perasaan tersebut.

2) *Accurate Self Assesment*

Individu tersebut menyadari kekuatan dan kelemahannya. Selain itu, orang tersebut dapat menggunakan proses reflektif di mana dirinya dapat merefleksikan diri sendiri dan menilai dengan dirinya baik serta sepenuhnya menyadari kekuatan dan keterbatasannya.

3) *Self Confidence*

Individu memiliki kepercayaan pada keterampilan yang dipunya. Penilaian positif tentang kemampuan sendiri adalah komponen kunci dari efektivitas diri, yang terkait erat dengan kepercayaan diri. Efektivitas diri seringkali bergantung pada seberapa baik seseorang menggunakan keterampilannya dan menganggap dirinya bertanggung jawab atas tindakannya.

Menurut Silvia & O'Brien; Fenigstein, Scheier & Buss mengemukakan komponen dari *self awareness* yaitu sebagai berikut:⁵⁰

- 1) *Reasonable Standart* : Individu harus menggunakan standar yang dapat diterima untuk menilai seberapa baik yang mereka lakukan. Standar tinggi merupakan faktor risiko disfungsi, menurut penelitian tentang *self awareness* dan psikopatologi oleh Carver dan

⁴⁹ Hani Khairunnisa, "Self Esteem, Self Awareness, dan Perilaku Asertif pada Remaja", (Skripsi: Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), h. 9.

⁵⁰ Ashley, G. C., Palmon. R. R, *Self-Awareness and the Evolution of Leaders: The Need for a Better Measure of Self Awareness*, 2012.

Ganellen.⁵¹ Menurut Baumeister, orang yang percaya bahwa mereka tidak memenuhi harapan lebih cenderung memiliki dorongan untuk bunuh diri.⁵² Ini karena kecenderungan untuk memenuhi harapan. Manfaat *self awareness* dapat dimaksimalkan dengan menetapkan standar yang dapat diterima dan masuk akal.

- 2) *Optimistic* : Rasa percaya bahwa individu akan dapat mencapai kriteria yang dibuat adalah *optimistic*(optimis). Menurut Bandura, Maddux, dan Gosselin, serta Snyder dalam Silvia & O'Brien, adanya motivasi individu yang optimis akan melindunginya dari kegagalan mencapai kriterianya sendiri untuk mencapai tujuan. Menurut penelitian, kesadaran diri seseorang dapat diketahui jika memiliki ambisi yang positif. Menjadi optimis diperlukan bagi orang untuk hidup dan memperjuangkan standar yang dicita-citakan.

Komponen *self awareness* yaitu *emotional self awareness*, *accurate self assesment*, dan *self confidence*, *reasonable standart*, dan *optimistic*. Komponen ini nantinya akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

3. Bentuk-Bentuk *Self Awareness*

Baron dan Byrn berpendapat bahwa *self awareness* memiliki beberapa bentuk diantaranya :⁵³

- a. *Self Awareness Subjektif*

Adalah kapasitas seseorang agar menonjol dari lingkungan fisik dan sosialnya. Artinya orang tersebut harus bertindak sedemikian rupa sehingga orang lain akan menilai secara berbeda dari yang lainnya.

⁵¹ Paul J. Silvia and Maureen E. O'Brien, *Self Awareness and Constructive Functioning: Revisiting "The Human Dillema"*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, (2004), 475-489.

⁵² Baumeister, R. F., Told. E. H, *Binge Eating in Escape From Self Awareness*. *Psychological Bulletin* Copyright 1991 by the American Psychological Association~ Inc. 1991, Vol. 110, No. 1, 86-108.

⁵³ M. Yudi Ali Akbar, dkk, Hubungan Reliijusitas dengan *Self Awareness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 4, No. 4, September 2018, h. 267

b. *Self Awareness Objektif*

Adalah kemampuan untuk menjadi pusat perhatiannya sendiri, menyadari emosi, mengenal diri sendiri, dan mengingat bahwa dirinya ingat. Artinya individu itu sadar akan tugas dan tanggung jawabnya..

c. *Self Awareness Simbolik*

Apakah kapasitas seseorang untuk menciptakan konsep diri yang abstrak melalui bahasa kemampuan seseorang untuk berkomunikasi, interaksi interpersonal, penetapan tujuan, evaluasi hasil, pengembangan sikap yang berhubungan dengan diri sendiri, dan pertahanan diri terhadap komunikasi yang mengancam.

4. Tingkatan *Self-Awareness* Dalam Tahap Perkembangan Psikologis

Rochat mengemukakan bahwa *self-awareness* memiliki tingkatan dalam tahap perkembangan psikologis individu yaitu :⁵⁴

- a. *Self-consciousness* (kesadaran diri), masih dalam tahap perkembangan saat lahir, dan berlangsung hingga anak berusia dua tahun.
- b. *The case of mirror reflection* (refleksi cermin), orang memasuki tahap interpretasi diri antara usia tiga sampai lima tahun dengan menilai penampilannya berdasarkan pendapat orang lain tentang dirinya.
- c. *Identification* (identifikasi), terjadi antara usia lima sampai dua belas tahun, ketika seseorang dapat menunjukkan pengenalan yang sudah ada sebelumnya berdasarkan pemahamannya sendiri. Seseorang mulai memahami ekspresi wajah dan perasaannya sendiri.
- d. *Permanence* (permanen), terjadi antara usia dua belas sampai delapan belas tahun, di tahap ini seseorang dapat merasakan

⁵⁴ Philippe Rochat, *Five Levels Of Self Awareness As They Unfold Early In Life*, (Department of Psychology, Emory University. Atlanta, USA , 2003).

perubahan yang terjadi padanya dengan cepat dan dapat mengidentifikasi serta menemukan ekspresi yang dirasakannya.

- e. *Self-consciousness* “meta” *self-awareness*. Kemampuan mengendalikan dan menyeimbangkan emosi secara tepat dan akurat, menyadari kondisi diri sendiri dalam situasi apapun, dan selalu bersandar pada realitas yang ada dalam kehidupan seseorang merupakan tahap tertinggi dalam perkembangan *self awareness* individu.

C. Hubungan Antara Syukur Dengan *Self Awareness*

Dalam menjalani kehidupan manusia pastinya menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Untuk mendapatkan kebahagiaan itu manusia senantiasa meminta kepada Tuhan. Menurut Kashdan, ada tiga cara untuk menciptakan kebahagiaan. Kashdan mengatakan bahwa ada tiga cara untuk membuat kebahagiaan. Syukur, hubungan yang bermakna, dan hidup di masa sekarang dengan keterbukaan dan keingintahuan adalah tiga hal ini.⁵⁵

Karena rasa syukur memiliki kekuatan untuk memperbaiki *mood* seseorang, orang yang menjaga pola pikir untuk selalu bersyukur cenderung lebih bahagia. Menurut Emmons, bersyukur membuat seseorang merasa lebih baik, berpikir positif, dan mengingat hal yang positif.⁵⁶ Perasaan positif yang timbul akibat seorang individu bersyukur akan memberikan dampak yang positif terhadap dirinya sendiri, dengan itu individu mampu memahami dan menerima kekuatan dan kelemahan pada dirinya. Menurut Watkins, orang yang bersyukur dapat menghadapi tantangan bahkan saat kondisi buruk menyimpannya.⁵⁷

Dalam hal ini kaitannya dengan *self awareness* yang ada pada individu, seseorang yang memiliki kesadaran diri pasti memahami dan

⁵⁵ Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2016), h. 240

⁵⁶ Dzikrina Anggie Pitaloka, Annastasia Ediati, Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, *Jurnal Empati*, Volume 4(2), April 2015, h. 46.

⁵⁷ *Ibid*, h. 45.

menerima kelemahan dan kelebihan dalam dirinya. Daniel Goleman mendefinisikan *self awareness* sebagai kapasitas untuk memahami motivasi, nilai, kekuatan, dan kelemahan seseorang serta pengaruhnya terhadap orang lain.⁵⁸

Sadar diri berarti menyadari akan kekuatan dan kelemahan diri sendiri, pikiran serta keyakinan, perasaan dan motivasi diri. Seorang individu akan lebih jelas untuk memahami orang lain serta mengidentifikasi bagaimana orang lain melihatnya. Kesadaran diri akan membentuk seorang individu lebih bisa mengontrol dirinya sendiri.⁵⁹ Kesadaran diri adalah memahami keunikan fisik, kepribadian, karakter, dan temperamen seseorang, dijelaskan oleh Antonius Atosokni Gea: memiliki representasi atau konsep diri yang nyata melalui segala kelebihan dan kekurangannya serta mengetahui bakat alaminya.⁶⁰

Self awareness mengacu pada kapasitas untuk membaca emosi diri sendiri dan mengenali dampaknya untuk memandu keputusan, termasuk keputusan karier. Akibatnya, sangat penting bagi individu untuk memiliki penilaian diri yang akurat dengan memahami kekuatan dan kelemahan sendiri. *Self awareness* merupakan landasan bagi perkembangan perilaku kecerdasan emosi.⁶¹ *Self awareness* dapat dikatakan berkembang dengan baik pada masa remaja yang berlangsung dari usia 12 sampai 18 tahun, dan terus berkembang seiring dengan bertambahnya usia individu.⁶²

Menurut Seikides dan Skowronski, seseorang belum memiliki *self awareness* yang baik jika dirinya berada dalam tahap perkembangan dewasa

⁵⁸ Daniel Solomon, Kalaiyarasan, "Importance of Self Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper". *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*. Volume 21, Issue 1, Ver. II, Januari 2016, h. 20.

⁵⁹ Rzkrachmaa (2018) *Seberapa Pentingkah Kesadaran Diri?*. Diunduh pada tanggal 15 Januari 2022 dari <https://www.kompasiana.com/rzkrachmaa/5bd1a5936ddcae54da5efad2/seberapa-pentingkah-kesadaran-diri>

⁶⁰ Antonius Atosokhi Gea, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, (Jakarta : Elek Media Komputindo, 2002), h.7.

⁶¹ Magnus Osahon Igbinoia, "Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel". *Library Philosophy and Practice (e-journal)*. 2016, h. 4.

⁶² Purwakania Hasan, Aliah B. *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada, 2006)

(18 tahun ke atas) individu tidak dapat memahami dirinya sendiri baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik.⁶³ Maka dari itu dalam perkembangannya syukur mempunyai korelasi atau hubungan kuat terhadap kebahagiaan dalam hidup, moralitas sosial, sehingga syukur bisa mendorong anak muda guna tercapainya *flourishing* (pengalaman hidup yang berjalan dengan baik).⁶⁴

Froh dkk menyatakan bahwa syukur memotivasi individu untuk memenuhi kebutuhan dasar dari pengembangan diri, hubungan sosial dan masyarakat.⁶⁵ Yang diartikan bahwa syukur dapat mempengaruhi *self awareness* seorang individu karena dengan bersyukur dapat menimbulkan energi positif sehingga mendorong individu untuk bisa menerima apa yang dimilikinya, menyadari kelebihan serta potensi untuk bisa berkembang di masa depan. Fredrickson menegaskan bahwa kaum muda mendapat manfaat secara psikologis dari rasa syukur. Mempraktikkan rasa syukur kepada siswa dapat mendorong peningkatan diri dan pemikiran kreatif, di antara proses lainnya.⁶⁶

D. Hipotesis

Berikut adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

Hipotesis Nihil (H_0) : Tidak adanya hubungan yang signifikan antara syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis Alternatif (H_a) : Adanya Hubungan yang signifikan antara syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

⁶³ Robert A Baron, Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 1 Edisi kesepuluh, (Jakarta : Erlangga, 2003)

⁶⁴ Dzikrina Angie Pitaloka, Annastasia Ediati, Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, *Jurnal Empati*, Volume 4(2), April 2015, h. 46.

⁶⁵ Ibid, h. 46

⁶⁶ Ibid, h. 45

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif dalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bersifat induktif, objektif, dan ilmiah, dengan akan terlebih dahulu mengumpulkan data berupa skor atau numerik (angka), kemudian melakukan analisis statistik.⁶⁷ Penelitian ini menggunakan metodologi korelasional. Penelitian korelasional adalah tinjauan untuk menentukan hubungan dan tingkat korelasi antara setidaknya dua variabel dengan praktis tidak ada upaya untuk memengaruhi variabel-variabel tersebut sehingga tidak ada kontrol variabel.⁶⁸ Koefisien korelasi, yang menunjukkan tingkat hubungan antar variabel, bisa positif atau negatif.⁶⁹

B. Identitas Variabel

Variabel adalah sebuah konsep yang memiliki ragam nilai.⁷⁰ Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1) Variabel Independen (X)

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab adanya perubahan variabel yang terikat (dependen).⁷¹

Variabel independen(bebas) dalam penelitian ini adalah syukur.

⁶⁷ Iwan Hermawan, S.Ag., M.Pd.I, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*, (Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan, 2019), h. 16

⁶⁸ Ratna Wijayanti Daniar Paramita, dkk., *Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi & Manajemen*, Edisi Ketiga, (Lumajang: Widya Gama Press Stie Widya Gama Lumajang Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI), 2021), h. 13.

⁶⁹ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana), h. 31

⁷⁰ Dr. Sandu Sioyoto, SKM., M.Kes. dan M. Ali Sodik, M.A., *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h. 15

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2006), h. 61.

2) Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas (independen).⁷² Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah *self awareness*.

C. Definisi Operasional Variabel

1) Syukur

Syukur adalah pengakuan akan nikmat yang diberikan oleh Tuhan dengan tidak menggunakan nikmat tersebut untuk berbuat kemaksiatan, sehingga menghadirkan limpahan nikmat baik lahir maupun batin. Terdapat tiga bentuk syukur yaitu syukur dengan hati, lisan dan anggota tubuh. Bersyukur merupakan menerima pemberian sebagai sesuatu yang dapat meningkatkan kesejahteraan.

Komponen syukur menurut Fitzgerald dan Watkins yaitu memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain maupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya.⁷³ Komponen ini akan menjadi alat ukur dalam pembuatan skala *blue print*.

2) *Self Awareness*

Self awareness adalah kemampuan seseorang untuk mengintrospeksi diri, mengarahkan perhatiannya untuk fokus pada diri sendiri, memahami emosi diri, memiliki sikap maupun pemikiran yang positif serta mampu memahami dan menerima seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan. Dalam penelitian ini komponen *self awareness* menurut Daniel Goleman yaitu *emotional self awareness*,

⁷² Ibid, h. 61

⁷³ P Fitzgerald, Gratitude and Justice, *Ethics*, 109, (1998), h. 119-153 & P.C. Watkins, , Woodward, K., Stone T., dan Kolts, R.L, Gratitude and Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 31 (5), (2003), h. 431-452.

*accurate self assesment, dan self confidence.*⁷⁴ Fenigstein, Scheier&Buss menyebutkan komponen *self awareness* yaitu *reasonable standart* dan *optimistic.*⁷⁵ Komponen ini akan menjadi alat ukur dalam pembuatan skala *blue print*.

D. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi adalah sekelompok subjek atau wilayah generalisasi yang telah dipilih oleh peneliti untuk diteliti agar nantinya dapat ditarik hasil dan kesimpulannya. Populasi memiliki karakteristik tertentu.⁷⁶ Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini termasuk dalam angkatan 2017, 2018, dan 2019.

Tabel 3.1 Data Mahasiswa Akhir

Prodi	2017	2018	2019	Jumlah
IAT	73	126	161	360
AFI	33	66	70	169
TP	16	81	96	193
SAA	5	17	57	79
ISAI		30	61	91
Jumlah				892

⁷⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Ed. Revisi ke - 4). (Terj.Kantjono, A.T), (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2001).

⁷⁵ Ashley, G. C., Palmon. R. R, *Self-Awareness and the Evolution of Leaders: The Need for a Better Measure of Self Awareness*, 2012.

⁷⁶ Saefuddin Azwar, *Sikap Manusia : Teori Dan Pengukuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997) , h. 77.

2) Sampel

Sampel merupakan komponen dari populasi sebagai contoh yang diambil dengan karakteristik tertentu.⁷⁷ Jika jumlah subjek kurang dari 100 sebaiknya masukkan semua subjek, karena merupakan dalam penelitian populasi. Namun, jika subjek yang digunakan banyak, dapat diambil antara 10 sampai 15%.⁷⁸ Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan (*margin error*) sebesar 10%. Rumus slovin sebagai berikut:

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

Keterangan:

n: jumlah sampel

N: jumlah populasi

e: batas toleransi(10%)

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

$$n = \frac{892}{1+892.0,1^2}$$

$$n = \frac{892}{1+(892.0,01)}$$

$$n = \frac{892}{9,92}$$

$$n = 89,91$$

Dari jumlah populasi mahasiswa Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2017, 2018, dan 2019 sebanyak 892 mahasiswa, melalui penghitungan slovin maka didapatkan sampel sebanyak 89,91 yang kemudian dibulatkan menjadi 90 mahasiswa.

⁷⁷ S.Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2010), h. 173

⁷⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Rineka Cipta Jakarta, 2002), h. 112.

3) Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *random sampling*, dimana sampel dari populasi dipilih secara acak tanpa memperhatikan tingkatannya dalam populasi.⁷⁹ Serta peneliti memastikan bahwa setiap subjek memiliki hak yang sama untuk diberikan kesempatan untuk dipilih menjadi sampel.

E. Metode Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengambilan data atau teknik pengumpulan data berupa skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur perilaku, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok didalam sebuah penelitian.⁸⁰ Skala *likert* menggunakan beberapa jenis pertanyaan yang digunakan dalam mengukur sikap individu dengan cara merespon lima pilihan jawaban pada setiap pertanyaan, berupa jawaban Sangat Setuju(SS), Setuju(S), Netral(N), Tidak Setuju(TS), dan Sangat Tidak Setuju(STS).⁸¹

Tabel 3.2 Skala Likert

Jawaban	Skor	Skor
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

⁷⁹ Dr. Garaika&Darmanah, S.E., MM., *Metodologi Penelitian*, (Lampung Selatan: CV HIRA TECH, 2019), h. 59

⁸⁰ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif edisi 2*, (Yogyakarta : Suluh Media, 2018), h. 96.

⁸¹ Weksi Budiaji, "Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert", *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan*, Vol. 2 No.2 2013, h. 128

Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua jenis, yaitu:

a. Skala Syukur

Skala syukur dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi alat ukur dari penelitian Ratih Arruum Listiyandini, dkk.⁸² Skala syukur ini mengacu pada komponen syukur berdasarkan Watkins dan Fitzgerald, yaitu memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain maupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya.

Item syukur pada penelitian ini berjumlah 30 item. Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh sebesar $r = 0,32 - 0,79$. Serta hasil uji reliabilitas, *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,97$. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas artinya bahwa item tersebut layak digunakan untuk penelitian.

Tabel 3.3 Skala Blue Print Syukur

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Rasa apresiasi (<i>sense of appreciation</i>) terhadap orang lain maupun Tuhan dan kehidupan	Menyadari kebahagiaan sederhana (<i>simple pleasure</i>) yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan.	2	10	2
	Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan kita.	5,6	1,3	4
	Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif.		7	1

⁸² Ratih Arruum Listiyandini, dkk, Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia, *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 2. No. 2 / Desember 2015, h. 489

	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain.	8		1
	Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita.	4	9	2
	Memandang orang lain secara positif		11,12	2
Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	Merasa puas dengan hidupnya (<i>sense of abundance</i>)	20	15, 17	3
	Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	19	13, 16, 18	4
	Merasa bahagia karena keberadaan orang lain		14	1
Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan kepada hidup dan Tuhan	21,23,27	24,29	5
	Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih	22	25	2
	Membantu orang lain sebagai wujud		26, 28	2

	terima kasih			
	Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	30		1
Jumlah		12	18	30

b. Skala *Self Awareness*

Skala *Self Awareness* dalam penelitian ini peneliti mengadopsi alat ukur dari Hanni Khairunnisa.⁸³ Dalam penelitian ini komponen *self awareness* yaitu *emotional self awareness*, *accurate self assesment*, dan *self confidence*, *reasonable standart*, dan *optimistic*. Item pada penelitian ini berjumlah 41 item. Berdasarkan uji validitas diketahui $r = 0,312 - 0,712$ dan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,931$. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas artinya bahwa item tersebut layak digunakan untuk penelitian.

Tabel 3.4 Skala Blue Print *Self Awareness*

Dimensi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Emotional Self Awareness</i>	1, 5, 14, 29	11, 25, 28	7
<i>Accurate Self Assesment</i>	6, 18, 22, 26, 41	23, 31	7
<i>Self Confidence</i>	8, 12, 15, 21, 27, 32	9, 34, 35, 37, 38	11
<i>Reasonable Standart</i>	2, 13, 20, 30	33, 39	6
<i>Optimistic</i>	3, 4, 10, 17, 24, 40	7, 16, 19, 36	10
Jumlah	25	16	41

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini diolah menggunakan metode statistika, hal ini dikarenakan data yang didapat merupakan angka. Selain itu

⁸³ Hanni Khairunnisa, “*Self Esteem, Self Awareness, dan Perilaku Asertif Pada Remaja*”, *Skripsi*, (Malang : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), h. 32

metode statistika dapat memberikan hasil yang objektif. Metode analisis data dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel 2010* dan *IBM SPSS Statistics 22*. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

Uji normalitas bertujuan guna mengetahui apakah item yang telah disebar berdistribusi normal atau tidak. Data berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$. Kemudian uji linieritas yaitu uji yang bertujuan guna mengetahui ada tidaknya hubungan yang linier antar variabel. Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila *Deviation from Linearity* $> 0,05$ ($P > 0,05$). Setelah melakukan uji prasyarat lalu peneliti melakukan uji hipotesis guna mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diteliti. Hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nihil ditolak jika nilai signifikan $P < 0,05$ dan sebaliknya. Kemudian jika nilai *Pearson Correlation* bernilai positif maka terdapat korelasi yang positif antara kedua variabel.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kancan Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir yang masih aktif pada tahun 2017, 2018, dan 2019 di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Fakultas Ushuluddin dipindahkan ke Semarang sesuai dengan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 1974, tanggal 25 Februari 1974; sejak tahun 1975, semua perkuliahan diadakan di Semarang. Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Aqidah dan Filsafat Islam, Tasawuf dan Psikoterapi, Studi Agama-Agama, serta Ilmu Seni Arsitektur Islam adalah lima prodi yang ditawarkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora mempunyai visi yaitu menjadi fakultas yang unggul dalam riset ilmu-ilmu pokok keislaman dan humaniora berbasis pada kesatuan ilmu pengetahuan untuk kemanusiaan dan peradaban pada tahun 2038. Subjek penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang masih aktif, dengan jumlah 892 mahasiswa. Data ini diperoleh dari bagian akademik Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Penelitian ini dilakukan dengan menyebar link kuisisioner yang dibuat menggunakan *google form* dengan penyebaran link kuisisioner melalui aplikasi *WhatsApp*. Penelitian dimulai dari tanggal 18 November 2022 sampai 28 November 2022.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi hasil skor dari skala syukur dan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang diperoleh dengan bantuan dari *Microsoft Excel 2010* dan *IBM Statitics 22*. Deskripsi data ini bertujuan untuk mengetahui hasil perolehan data tentang syukur dan *self awareness*. Data

yang diperoleh ini meliputi skor *minimum*, *maximum*, *mean* dan *standart deviation* yang tersaji pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Syukur	90	76	150	113,58	17,914
Self Awarenes s	90	99	205	148,63	24,017
Valid N (listwise)	90				

Pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa variabel syukur memiliki skor terendah 76, skor tertinggi 150, skor rata-rata 113,58 yang kemudian dibulatkan menjadi 114, dan standar deviasi sebesar 17,914 yang dibulatkan menjadi 18. Lalu pada variabel *self awareness* memiliki skor terendah 99, skor tertinggi 205, skor rata-rata 148,63 yang dibulatkan menjadi 149, dan standar deviasi 24, 017 yang dibulatkan menjadi 24.

Kemudian tahapan berikutnya ialah mengkategorisasikan setiap responden berdasarkan skor yang telah diperoleh. Penelitian ini menggunakan tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Maka, jika pada kategori rendah, responden yang memiliki tingkat syukur dan *self awareness* yang rendah begitu pula dengan kategori lainnya. Dalam penentuan kategori skor, digunakan norma yang terdapat pada tabel 4.2.⁸⁴

Tabel 4.2 Norma Kategori Skor

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

⁸⁴ Azwar S, *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*, (Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2012)

Keterangan:

X : Skor Responden

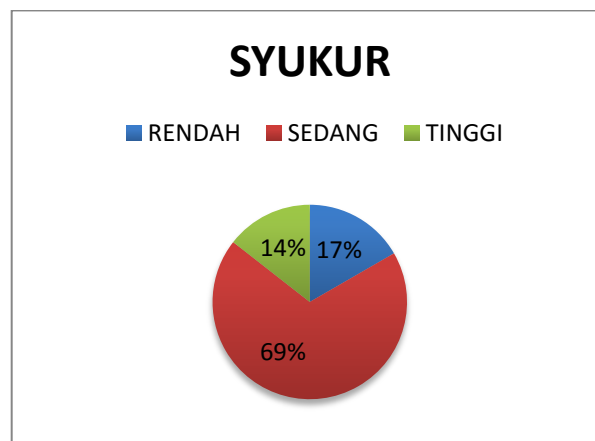
M : Mean (rata-rata)

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 4.2 selanjutnya ialah melakukan penghitungan dengan *Microsoft Excel 2010* berdasarkan kategori skor dengan norma di tabel 4.2, sehingga diperoleh kategorisasi pada masing-masing skala syukur dan *self awareness*.

Tabel 4.3 Norma Kategori Syukur

Kategori	Norma	Jumlah
Tinggi	$X \geq 114 + 18$	13
Sedang	$114 - 18 \leq X < 114 + 18$	62
Rendah	$X < 114 - 18$	15

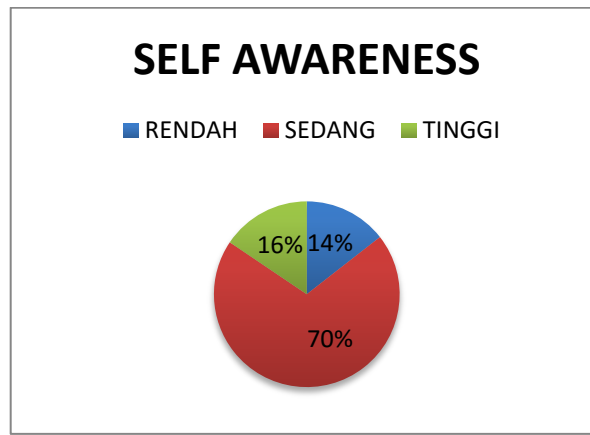


Gambar 4.1 Kategori Skala Syukur

Berdasarkan gambar 4.1 yang diperoleh dengan bantuan *Microsoft Excel 2010* diketahui bahwa dari 90 mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2017, 2018, dan 2019 mayoritas memiliki skor syukur kategori sedang sebanyak 69% (62 responden), selanjutnya kategori rendah sebanyak 17% (15 responden), dan kategori tinggi sebanyak 14% (13 responden).

Tabel 4.4 Norma Kategori Self Awareness

Kategori	Norma	Jumlah
Tinggi	$X \geq 149 + 24$	14
Sedang	$149 - 24 \leq X < 149 + 24$	63
Rendah	$X < 149 - 24$	13



Gambar 4.2 Kategori Skala Self Awareness

Berdasarkan gambar 4.2 yang diperoleh dengan bantuan *Microsoft Excel 2010* diketahui bahwa dari 90 mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2017, 2018, dan 2019 mayoritas memiliki skor syukur kategori sedang sebanyak 70% (63 responden), selanjutnya kategori tinggi sebanyak 16% (14 responden) dan kategori rendah sebanyak 14% (13 responden).

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan *IBM SPSS Statistics 22* menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Data berdistribusi normal apabila skor *Sig.* > 0,05, sebaliknya jika skor *Sig.* < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Hasil dari uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel syukur yaitu sebesar 0,088 dan variabel *self awareness* yaitu sebesar 0,076. Artinya kedua variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang berarti data berdistribusi normal ($0,088 > 0,05$ dan $0,076 > 0,05$).

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Syukur	,087	90	,088	,975	90	,077
Self_Awareness	,089	90	,076	,967	90	,024

a. Lilliefors Significance Correction

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel dependen dengan variabel independen secara linier. Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila *Deviation from Linearity* $> 0,05$ ($P > 0,05$). Pada penelitian ini uji linieritas dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*.

Hasil uji linieritas antara variabel syukur dan *self awareness* didapatkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* yaitu sebesar 0,354, yang berarti lebih dari 0,05 ($0,354 > 0,05$). Bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel syukur dan *self awareness*, karena nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih dari 0,05.

Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Awareness * Syukur	Between Groups	(Combined)	42523,483	49	867,826	3,939	,000
		Linearity	30634,543	1	30634,543	139,036	,000
		Deviation from Linearity	11888,940	48	247,686	1,124	,354
	Within Groups		8813,417	40	220,335		
Total			51336,900	89			

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Hipotesis yang diajukan peneliti adalah ada tidaknya hubungan yang signifikan antara syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22* dengan teknik *Pearson Correlation*.

Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan $P < 0,05$. Dapat dilihat pada tabel 4.7 bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* pada variabel syukur dan *self awareness* adalah 0,000. Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan *self awareness* karena $0,000 < 0,05$.

Hubungan antar variabel dikatakan besar apabila skor *Pearson Correlation* mendekati 1. Dari tabel 4.7 dapat dilihat bahwa skor *Pearson Correlation* yaitu 0,772, yang artinya mendekati 1. Dan diketahui bahwa nilai *Pearson Correlation* yang diperoleh itu positif artinya hubungan antar dua variabel bersifat positif. Jadi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan *self awareness* dengan tingkat korelasi yang positif pada mahasiswa tingkat akhir fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis

		Correlations	
		Syukur	Self Awareness
Syukur	Pearson Correlation	1	,772**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	90	90
Self Awareness	Pearson Correlation	,772**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	90	90

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini menguji tentang ada tidaknya hubungan yang signifikan antara syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dalam penelitian ini diperoleh data yang akan memperkuat bukti tentang hipotesis yang diajukan oleh peneliti.

Self awareness dibutuhkan untuk kesiapan memasuki dunia kerja. Seorang mahasiswa harus mengetahui kemampuan dan kelemahan yang dimiliki dan seberapa besar potensinya akan masuk ke ranah pekerjaan yang diinginkan. Dasar perencanaan karir mahasiswa adalah kesadaran atau pemahaman akan potensi yang dimilikinya, sehingga tidak terjadi konflik antara karir yang dipilih dengan potensi yang dimilikinya.⁸⁵

Tidak hanya dalam bersosialisasi dengan orang lain, begitu pula untuk pengarahan serta pengembangan diri, membantu persiapan pendidikan, karier, menyelesaikan konflik individu sosial secara nyata, menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan pada kehidupan. *Self awareness* artinya memfokuskan perhatian penuh atas diri sendiri. *Self awareness* mengacu pada

⁸⁵ Henry Simamora, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: YKPN, 2011), h. 505.

kapasitas yang mengakibatkan diri sendiri sebagai objek yang menjadi fokus perhatiannya sendiri.⁸⁶

Menurut penjelasan Solso, *self awareness* merupakan proses psikologis dan fisik yang berkaitan dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif selanjutnya.⁸⁷ Jika seseorang sudah memiliki *self awareness*, maka orang tersebut memiliki kendali atas dirinya terkait dengan alasan hidup yang dimilikinya, bagaimana mengelola perasaan dan pengaruh emosi pada kognitifnya. Menurut Mayer, kesadaran diri dan sadar akan suasana hati seseorang dapat mengendalikan emosi seseorang.⁸⁸

Madjid mengemukakan bahwa syukur merupakan tindakan apresiasi dan penghormatan, yang berkaitan dengan nikmat yang tidak terhitung jumlahnya, yang diberikan Allah kepada hambanya. Sikap syukur adalah sikap optimis terhadap hidup serta senantiasa mengharap ridha-Nya.⁸⁹ Sebagaimana firman Allah SWT:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: (ingatlah juga), ketika Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (Q.S Ibrahim (14) : 7)

Menurut Peterson dan Seligman, mengungkapkan rasa terima kasih adalah bentuk rasa syukur dan bahagia dalam menanggapi suatu pemberian, terlepas dari apakah pemberian tersebut merupakan manfaat yang tulus dari individu tertentu atau ketenangan yang diperoleh dari keindahan alam.⁹⁰

⁸⁶ M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, (New York, NY, AS: The Guilford Press, 2009).

⁸⁷ Solso, L.R., Maclin, H.O., & Maclin, K.M, *Psikologi Kognitif*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2008).

⁸⁸ Goleman, D, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, (Bantam Books, New York, 1996)

⁸⁹ Madjid, *Masyarakat Religius: Membumikan Nilai-Nilai Islam dalam Kehidupan Masyarakat*, (Jakarta: Pramadina, 2000), h. 99

⁹⁰ Peterson, C., & Seligman, M.E.P, *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*, (New York: Oxford University Press, 2004).

Mengenalai kemurahan hati dan kebaikan atas nikmat yang diberikan seseorang dan memusatkan perhatian pada aspek-aspek positif dari diri sendiri adalah dua cara untuk menunjukkan rasa syukur karena telah menjadi konstruksi yang positif. Rasa syukur ditandai dengan kapasitas untuk mengubah respons emosional seseorang terhadap suatu situasi agar lebih bermakna saat ini menjadi konstruksi emosional.

Menurut Seikides dan Skowronski, seseorang belum mempunyai *self awareness* yang baik bila individu tersebut dalam tahapan perkembangan dewasa yaitu usia di atas delapan belas tahun, individu belum bisa memahami dirinya sendiri baik dari aspek psikologis, emosi, dan psikomotorik.⁹¹ Dalam penelitian ini telah dibuktikan bahwa dari 90 subjek mahasiswa yang rata-rata berusia 20 tahun keatas mereka memiliki *self awareness* di taraf sedang sebanyak 63 responden. Artinya bahwa mahasiswa dalam penelitian ini mayoritas memiliki *self awareness* yang sedang. Sedangkan pada skala syukur 62 responden pada taraf sedang. Yang artinya bahwa mahasiswa pada penelitian ini memiliki kebersyukuran tingkat sedang. Meskipun begitu bukan berarti kedua variabel ini memiliki korelasi yang negatif. Variabel syukur dan *self awareness* memiliki hubungan yang signifikan antara secara linier. Hal ini dibuktikan melalui penghitungan menggunakan *IBM SPSS Statistics 22*, yang diperoleh hasil *Deviation from Linearity* yaitu sebesar 0,354, yang berarti lebih dari 0,05 ($0,354 > 0,05$).

Bersyukur membentuk seorang individu akan mempunyai pemikiran yang lebih baik atau positif serta sudut pandang yang luas tentang kehidupan, yaitu pengetahuan bahwa hidup ialah suatu pemberian dari Tuhan yang berharga.⁹² Menurut Parek, individu yang memiliki *self awareness* tinggi akan memiliki gagasan yang individu tersebut pegang teguh. Hasilnya, seseorang mampu melakukan refleksi diri dan mengendalikan diri yang berakibat orang tersebut bisa memperlihatkan sikap yang tepat menggunakan

⁹¹ Robert A Baron, Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 1 Edisi kesepuluh, (Jakarta : Erlangga, 2003)

⁹² Ibid.

hal positif yang dia yakini.⁹³ Dari pendapat ini bisa diketahui bahwa seseorang yang memiliki *self awareness* tinggi dia bisa mengontrol dirinya dan menunjukkan sikap yang positif terhadap lingkungan sekitar. Hal ini berhubungan dengan pendapat Fitzgerald dalam komponen syukur, yaitu kecenderungan untuk melakukan tindakan positif berdasarkan rasa pemahaman dan kehendak baik yang dimilikinya.⁹⁴ Diperjelas oleh pendapat Emmons yang mengemukakan bahwa rasa syukur menimbulkan perasaan positif, pemahaman positif dan ingatan yang positif.⁹⁵

Dengan demikian hubungan antara syukur dan *self awareness* berkorelasi positif, karena sesuai dengan pendapat para tokoh diatas bahwa terdapat kaitan antara orang yang mempunyai *self awareness* tinggi, seseorang tersebut cenderung akan bersikap positif, begitu pula orang yang bersyukur, orang tersebut bisa menimbulkan perasaan positif, kognisi positif dan ingatan yang positif. Jadi semakin tinggi syukur maka semakin tinggi juga *self awareness* pada dirinya.

Syukur dan *self awareness* memiliki korelasi yang positif dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara dua variabel yang bersangkutan, yaitu bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* pada variabel syukur dan *self awareness* adalah 0,000. Dikatakan memiliki hubungan yang signifikan jika $P < 0,05$. Artinya kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan atau terdapat hubungan antara syukur dengan *self awareness*. Serta variabel syukur dan *self awareness* memiliki skor *Pearson Correlation* yaitu 0,772. Skor *Pearson Correlation* yang bernilai positif menunjukkan adanya korelasi yang positif antara kedua variabel penelitian. Jadi bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan *self awareness* dengan tingkat korelasi yang positif. Yang

⁹³ Agus Riyadi dan Hasyim Hasanah “Pengaruh Kesadaran Diri dan Kematangan Beragama terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang”, dalam *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 1, (Juni 2015), h.102–112.

⁹⁴ P Fitzgerald, Gratitude and Justice, *Ethics*, 109, (1998), h. 119-153

⁹⁵ Dzikrina Anggie Pitaloka, Annastasia Ediati, Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, *Jurnal Empati*, Volume 4(2), April 2015, h. 46.

artinya hipotesis alternatif yaitu adanya hubungan yang signifikan antara syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang diterima karena sesuai dengan hasil uji hipotesis yang dilakukan peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel syukur dan *self awareness*. Dibuktikan dengan hasil uji nilai *Sig. (2-tailed)* $P = 0,000$ dan skor *Pearson Correlation* yaitu 0,772. Yang artinya bahwa mahasiswa tingkat akhir fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang terdapat hubungan yang sangat signifikan antara syukur dengan *self awareness* dengan tingkat korelasi yang positif.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Penelitian mengenai syukur dan *self awareness* ini bisa dijadikan acuan guna menambah wawasan agar nantinya bisa dikembangkan lebih baik lagi dalam kajian ilmu tasawuf dan psikoterapi di UIN Walisongo.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan meneliti variabel syukur dan *self awareness* sebaiknya meneliti secara langsung mengenai variabel yang bersangkutan yang terjadi pada subjek yang akan dijadikan sampel penelitian, guna kevalidan data dan pertimbangan akan meneliti variabel yang bersangkutan. Dan juga agar bisa mengetahui sejauh mana korelasi syukur dengan *self awareness* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Ahmad Zainal. 2014. *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Mempercepat Rezeki*. Yogyakarta: Sarifah.
- Akbar, M. Yudi Ali, dkk. 2018. "Hubungan Relijiusitas dengan *Self Awareness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI". *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 67-268
- Alatas, Alwi. 2016. *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Al-Ghazali, Imam. 2012. *Terapi sabar dan Syukur*. Jakarta: Khatulistiwa Press.
- An-Najar, Amir. 2004. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. (Terj. Ija Suntuana). Bandung: PT. Mizan Publika.
- Aprina, Aulia Fiki, Irene Maya Simon & Djoko Budi Santoso. 2021. "Tingkat *Self Awareness* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Negeri Malang Sebagai Kesiapan Menjadi Konselor Sekolah". *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(4), 328–335.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashley, G. C., Palmon. R. R. 2012. *Self-Awareness and the Evolution of Leaders: The Need for a Better Measure of Self Awareness*.
- Azhar, Muhammad. 2010. *Dahsyatnya Energi Syukur, Istigfar, Muhasabah*. Solo: As-Salam Publishing.
- Azwar, Saefuddin. 1997. *Sikap Manusia : Teori Dan Pengukuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron , Robert A., & Donn Byrne. 2003. *Psikologi Sosial (Jilid 1 Edisi kesepuluh)*. Jakarta : Erlangga.
- Baumeister, R. F., Told. E. H. 1991. "Binge Eating in Escape From Self Awareness". *Psychological Bulletin Copyright 1991 by the American Psychological Association~ Inc. 110(1)*, 86-108.
- Budiaji, Weksi. 2013. "Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert". *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan*, 2(2), 128

- Dariyo, Agoes. 2016. "Peran *Self Awareness* dan *Ego Support* Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa". *15(2)*, 257-258.
- Duval, T. S & Silvia, P. J. 2002. "Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias". *Journal of Personality and Social Psychology*, *82(1)*, 49–61.
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. 2009. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media.
- Emmons, R. A. 2007. "*Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*". Boston New York : Houghton Mifflin Company.
- Fitzgerald, P. 1998. "Gratitude and Justice", *Journal Ethics*, *109*, 119-153
- Garaika & Darmanah. 2019. *Metodologi Penelitian*. Lampung Selatan: CV HIRA TECH.
- Gea, Antonius Atosokhi, dkk. 2002. *Relasi Dengan Diri Sendiri*. Jakarta : Elek Media Komputindo.
- Goleman, Daniel. 1996. *Kecerdasan Emosional*. (terj. Hermaya). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. 2002. "The emotional reality of teams". *Journal of Organizational Excellence*, *21(2)*, 55–65.
- Goleman, Daniel. 2001. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestas*. (Ed. Revisi ke -4). (Terj.Kantjono, A.T). Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Goleman, Daniel. *Emotional Question*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Hasan, M. Ali. 1997. *Memahami Dan Meneladani Asmaul Husna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hasan, Purwakania dan Aliah B. 2006. *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Hermawan, Iwan. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Igbinovia, Magnus Osahon. 2016. "Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel". *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 4.

- Islam, Sang Hujjatul. 2004. *Mutiara Ihya' Ulumuddin*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Khairunnisa, Hani. 2017. “*Self Esteem, Self Awareness, dan Perilaku Asertif pada Remaja*”. (Skripsi: Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017).
- Kharis, M. Khamdan. 2014. “*Pengaruh Dzikir Iklil Terhadap Kesadaran Diri Masyarakat Nelayan Jama'ah Al-Khidmah Desa Morodemak Kecamatan Bonang Kabupaten Demak*”. (Skripsi, Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014).
- Larasati, Anisa Rista dan Inhasuti Sugiasih. 2019. “Hubungan Antara kesadaran Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. *Jurnal Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 2, ISSN. 2720-9148*, 664
- Liliweri, Alo. 2017. *Komunikasi Antarpesonal*. Jakarta: Kencana.
- Listiyandini, Ratih Arruum, dkk. 2015. “Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia”. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 489.
- M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.). 2009. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York, NY, AS: The Guilford Press.
- Madjid. 2000. *Masyarakat Religius: Membumikan Nilai-Nilai Islam dalam Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: Pramadina.
- Malikah. 2013. “Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam”. *Jurnal Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo*, 13(1), 130.
- Margono, S. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mashar, Riana. 2011. *Emosi Anak Usia Dini dan Pengembangannya*. Jakarta : Kencana.
- Masri, Subekti. 2020. *Multicultural Awareness, Teknik Cinemaducation & Bibliotherapy*. Sulawesi Selatan: Aksara Timur.
- McCullough, M.E., Tsang, J. & Emmons, R.A. 2004. “Gratitude In Intermediate Affective Terrain: Links Of Grateful Moods To Individual Difference And

- Daily Emotional Experience”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- P.C. Watkins, Woodward, K., Stone T., dan Kolts, R.L. 2003. “Gratitude and Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being”. *Journal Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- Paramita, Ratna Wijayanti Daniar, dkk. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi & Manajemen. (Edisi Ketiga)*. Lumajang: Widya Gama Press Stie Widya Gama Lumajang Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI).
- Paul J. Silvia and Maureen E. O’Brian. 2004. “Self Awareness and Constructive Functioning: Revisiting “The Human Dillema””. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 475-489.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. 2004. *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University Press.
- Pitaloka, Dzikrina Anggie dan Annastasia Ediati. 2015. “Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”. *Jurnal Empati*, 4(2), 46.
- Qurrota Aini. 2019. *Self Awareness: Penting untuk Kita Mengenal Diri Sendiri*. Diakses pada 28 September 2022 dari <https://alpas.id/self-awareness-mengenal-diri/>
- Ramadhainy, Aynun Qolby. 2021. “Pengaruh Self Awareness Terhadap Minat Baca”. (Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo, 2021).
- Riyadi, Agus & Hasyim Hasanah. 2015. “Pengaruh Kesadaran Diri dan Kematangan Beragama terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang”. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Rochat, Philippe. 2003. *Five Levels Of Self Awareness As They Unfold Early In Life*. Department of Psychology, Emory University, Atlanta, USA.

- Rzkrachmaa. 2018. *Seberapa Pentingkah Kesadaran Diri?*. Diakses pada 15 Januari 2022 dari <https://www.kompasiana.com/rzkrachmaa/5bd1a5936ddcae54da5efad2/seberapa-pentingkah-kesadaran-diri>
- Sarwono, Jonathan. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. (edisi 2). Yogyakarta: Suluh Media.
- Shihab, M. Quraish. 1997. *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Quraish. 2006. *Menyikap Tabir Ilahi; Al-Asma'Al-Husna dalam Perspektif Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati.
- Simamora, Henry. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: YKPN.
- Sioyoto, Sandu dan M. Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Soewadji, Jusuf. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana.
- Solomon, Daniel dan Kalaiyaran. 2016. Importance of Self Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 21(1), Ver. II, 20.
- Solso, Robert, dkk. 2007. *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, Shelley E, Letitia Anne Peplau dan David O. Sears. 2009. *Psikologi Sosial (Edisi Kedua Belas)*. Jakarta: Kencana.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. 2003. "Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective wellbeing". *Journal Social Behaviour and Personality*, 31(5), 431-452.
- Yunia Pratiwi. 2022. *Empat Tanda Kurang Self Awareness dan Pengaruhnya pada Hubungan*. Diakses pada 28 September 2022 dari <https://cantik.tempo.co/read/1566114/4-tanda-kurang-self-awareness-dan-pengaruhnya-pada-hubungan>
- Yusuf, Nanang Qosim. 2012. *The heart Of 7 Awareness*. Jakarta : Noura Books.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisioner Syukur dan *Self Awareness*

Identitas :

Nama :

Prodi :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian

- 1) Bacalah pertanyaan dengan seksama
- 2) Centang jawaban yang menurutmu sesuai dengan apa yang kamu alami

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

N = Netral

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Skala 1

No.	Item	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya merasa Tuhan tidak adil kepada saya					
2.	Saat keinginan saya belum diwujudkan oleh Tuhan, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya					
3.	Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan yang saya capai					
4.	Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya mereka					
5.	Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini					
6.	Kesehatan yang saya miliki merupakan					

	nikmat dari Tuhan					
7.	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk					
8.	Saya merasa disayangi oleh orang-orang di sekitar saya					
9.	Kebaikan yang diberikan orang lain tidak terlalu berperan dan berpengaruh dalam kehidupan saya					
10.	Saya ragu Tuhan akan memberikan kebahagiaan kepada saya					
11.	Ketika sedang dalam kesusahan, saya merasa tidak ada seorangpun yang membantu saya					
12.	Keluarga saya tidak peduli dengan keberadaan saya					
13.	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari					
14.	Saya merasa kesepian walaupun dikelilingi oleh banyak teman					
15.	Saya tidak puas dengan apa yang sudah saya dapatkan					
16.	Saya tidak puas dengan keadaan saya sekarang					
17.	Kekurangan yang saya punya membuat saya kesal					
18.	Saya sedih dengan keadaan diri saya					
19.	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup					
20.	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup					

21.	Kesempatan hidup yang sudah diberikan Tuhan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar					
22.	Saya berkuliah sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk berkuliah					
23.	Ketika saya menerima suatu nikmat, saya langsung bersyukur kepada Tuhan					
24.	Saya hanya beribadah setelah keinginan saya terwujud					
25.	Saya berkuliah dengan rajin hanya untuk mencapai ambisi saya					
26.	Saya merasa tidak berkewajiban membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapat bantuan ketika kesusahan					
27.	Salah satu bentuk terima kasih saya kepada Tuhan adalah dengan melakukan segala hal dengan sepenuh hati					
28.	Saya memiliki banyak pertimbangan untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan					
29.	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus terpenuhi					
30.	Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya wajib membantu orang lain yang kurang mampu					

Skala 2

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1.	Meskipun saya sedang sedih, saya tetap ikut senang jika melihat teman saya bahagia					
2.	Saya siap menanggung resiko kegagalan dalam pencapaian tujuan yang saya targetkan					
3.	Saya bisa bangkit dari keterpurukan bila saya mengalami kegagalan					
4.	Dengan adanya motivasi yang tinggi saya dapat mencapai hal yang saya targetkan					
5.	Saya akan memaafkan teman saya yang tidak sengaja berbuat salah walaupun saya sebenarnya kesal					
6.	Saya tidak tersinggung jika ada orang lain yang mengkritik kekurangan yang saya punya					
7.	Saya kurang percaya apabila saya bisa mencapai standar yang saya targetkan					
8.	Saya adalah seseorang yang mempunyai keyakinan tinggi untuk meraih keberhasilan					
9.	Kelemahan yang saya punya menjadikan saya tidak percaya diri					
10.	Saya percaya dapat mewujudkan suatu keinginan, jika dilandasi dengan keyakinan atas kemampuan yang saya miliki					
11.	Saya akan langsung menegur orang lain saat mereka berusaha untuk menyakiti hati saya					

12.	Saat berdiskusi di kelas, saya yakin dapat menjadikan suasana kelas yang menyenangkan					
13.	Jika teman meminta pertolongan, saya akan berusaha menolong sesuai dengan kemampuan yang saya miliki					
14.	Saat saya sedang mengalami masalah yang besar, saya mencoba untuk mengendalikannya agar tidak merusak <i>mood</i> saya di kampus					
15.	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi bisa tampil dengan baik di depan kelas, jika saya di minta untuk maju ke depan kelas nantinya					
16.	Saya kurang bersemangat untuk berjuang mencapai keberhasilan, karena saya pernah gagal dalam mewujudkan mimpi saya					
17.	Saya menggunakan kemampuan saya secara maksimal untuk mencapai target yang saya ingin capai					
18.	Saya bisa berempati terhadap teman saya yang terkena musibah, karena saya tahu jika berada diposisi dia, maka saya akan merasa sangat sedih					
19.	Jika saya mengalami kegagalan, maka saya cenderung tidak termotivasi untuk mencapai keinginan sesuai standar yang saya targetkan					
20.	Saya adalah seseorang yang mampu mengambil resiko jika hal tersebut bisa					

	saya tangani					
21.	Jika saya bisa menjelaskan dengan baik pada saat berdiskusi, maka audiens akan semakin antusias dalam materi diskusi					
22.	Dengan kelemahan yang saya punya, saya akan termotivasi untuk memperbaikinya					
23.	Saya ragu tentang kelebihan yang saya miliki					
24.	Saya yakin mendapatkan nilai yang bagus, jika saya berjuang untuk belajar dengan rajin					
25.	Saat saya sedang sedih, saya akan membiarkan perasaan tersebut berlarut-larut tanpa mencoba mencari tahu apa penyebabnya					
26.	Saya mengetahui bahwa saya mempunyai berbagai kelebihan yang dapat saya kembangkan					
27.	Saya percaya bahwa dengan kemampuan yang saya miliki dalam bidang akademik, dapat membantu teman-teman saya					
28.	Saat tiba-tiba ingin marah, saya tidak tahu apa penyebab saya marah					
29.	Jika saya bisa mengelola perasaan sedih karena suatu masalah yang sedang saya alami, maka saya bisa berkonsentrasi saat jam perkuliahan					
30.	Saya ikut senang jika teman saya mendapat nilai yang bagus saat ujian					

31.	Saya cemas jika orang lain mengejek kekurangan yang saya punya					
32.	Saya harus yakin akan kemampuan diri saya agar mendapatkan hasil yang optimal dalam perkuliahan					
33.	Saya tidak siap menanggung resiko kegagalan dalam mencapai target					
34.	Saya merasa bahwa kemampuan yang saya miliki tidak sebanding dengan teman-teman kelas yang lainnya					
35.	Saya lebih suka mengerjakan tugas kelompok daripada tugas individu karena saya tidak yakin dapat mengerjakannya sendiri					
36.	Saya tidak yakin saya mampu untuk mewujudkan target sesuai standar yang saya tentukan, dikarenakan kegagalan yang pernah saya alami sebelumnya					
37.	Saya lebih memilih untuk bertanya kepada teman daripada dosen saya, karena saya takut jika dosen saya mengetahui kekurangan saya					
38.	Saya melihat jawaban tugas teman, karena saya ragu-ragu dengan jawaban saya sendiri					
39.	Saya iri kepada teman yang mendapatkan nilai bagus saat ujian					
40.	Saya optimis dalam mencapai tujuan yang saya inginkan					

41.	Saya akan menerima kritikan yang membangun dari orang lain, karena hal tersebut membuat saya berkembang lebih baik					
-----	--	--	--	--	--	--

Lampiran 2 Tabulasi Data Syukur

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	JML	
1	4	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	4	4	4	5	1	1	5	103	
2	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	122	
3	5	5	5	5	4	5	4	3	4	5	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	123	
4	4	4	2	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	3	4	3	4	5	3	3	4	4	5	4	3	3	3	3	4	3	114	
5	4	4	5	4	3	5	4	3	4	5	5	5	3	4	4	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	112	
6	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	143	
7	3	4	3	5	4	5	3	4	2	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	5	5	4	3	4	5	3	4	5	112	
8	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	132	
9	3	4	5	5	4	5	3	4	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	129	
10	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	98
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	4	5	5	1	5	5	138	
12	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	4	4	4	5	4	4	3	5	4	1	2	2	2	2	4	4	2	1	1	1	1	81
13	5	5	5	5	4	5	3	3	4	5	1	5	3	3	5	5	4	5	3	2	3	4	5	4	3	5	5	1	5	5	120	
14	4	1	1	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	5	2	2	2	1	1	78	
15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	146
16	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	2	3	1	1	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	130	
17	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	3	3	2	4	4	4	1	3	4	5	5	5	5	4	5	5	2	5	3	121	
18	4	4	5	4	1	4	2	4	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	4	4	5	4	5	5	4	97	
19	3	5	5	5	3	5	3	4	4	4	3	5	2	1	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	2	4	5	3	4	4	105	
20	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
21	3	5	1	4	5	5	2	5	1	2	4	5	1	3	3	5	4	2	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	118	
22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	137	
23	5	4	5	5	3	5	3	3	4	5	3	5	2	3	3	4	2	3	2	3	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	116	
24	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	142	
25	1	3	5	5	3	5	1	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	4	5	1	1	2	3	3	1	4	76	
26	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	86	
27	5	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	5	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	127	
28	5	4	5	4	3	5	5	3	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	3	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	129	
29	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	100	

30	3	4	5	5	5	5	3	3	4	5	2	5	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	102
31	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	3	1	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	132	
32	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	2	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	120	
33	4	4	5	4	4	5	3	3	4	5	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	114	
34	5	3	5	5	5	5	2	5	5	1	4	5	2	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	118	
35	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	3	5	3	4	3	3	4	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4	4	122	
36	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	82	
37	4	4	5	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
38	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	4	84	
39	5	4	1	5	4	4	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	4	1	4	4	2	2	2	4	2	2	5	78	
40	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	123	
41	5	5	5	3	5	5	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
42	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	146	
43	5	4	1	5	5	4	1	4	3	3	3	5	1	5	3	3	2	3	2	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	4	101	
44	5	4	5	5	3	5	1	5	4	5	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	5	5	4	2	5	3	5	5	117	
45	5	5	5	5	4	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	5	5	5	3	4	5	3	4	120		
46	5	4	4	3	4	4	5	5	1	3	2	2	1	5	3	1	1	2	3	5	5	5	3	4	3	1	5	1	2	3	95	
47	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	1	5	2	4	4	5	130	
48	3	4	5	5	5	5	3	4	4	4	2	3	4	3	5	5	2	4	3	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	1	119	
49	5	5	5	5	5	5	3	3	1	5	2	5	5	5	5	5	1	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	130	
50	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	2	2	3	4	4	3	2	5	4	5	5	2	5	5	4	5	5	125	
51	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	1	3	2	2	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	127	
52	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	135	
53	5	4	5	5	3	5	4	3	2	5	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	120	
54	4	5	5	5	5	5	2	3	3	5	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	113	
55	3	4	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	3	2	5	3	2	2	3	4	5	5	5	5	4	4	4	3	5	3	116	
56	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	123	
57	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	4	2	1	2	4	4	4	4	2	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	126	
58	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	5	2	5	3	121
59	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	95	
60	3	2	4	5	3	3	4	3	3	2	1	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	102	

61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	150
62	1	4	5	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	109	
63	5	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	110	
64	4	5	5	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117	
65	1	5	5	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3	3	5	121	121	121	121	121	121	121	121	
66	5	5	1	5	5	5	2	4	4	5	4	5	3	2	3	4	5	4	4	4	4	4	4	1	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115	
67	4	4	4	4	3	4	3	5	5	4	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	121	
68	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	1	4	3	3	3	4	1	3	3	2	3	2	3	4	1	1	3	1	4	4	91	91	91	91	91	91	91	91	
69	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	4	2	4	5	3	4	4	114	114	114	114	114	114	114	114	
70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
71	5	4	5	5	5	5	5	3	3	5	3	5	3	1	1	2	3	3	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	108	108	108	108	108	108	108	108	
72	4	1	5	4	3	5	3	3	4	5	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	5	4	5	110	110	110	110	110	110	110	110	
73	4	4	5	5	3	4	2	3	4	4	3	5	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	4	4	3	5	4	5	4	3	104	104	104	104	104	104	104	104	
74	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	133	133	133	133	133	133	133	
75	3	3	4	3	3	4	5	3	2	4	3	3	3	3	1	3	5	5	3	3	5	5	3	3	1	3	3	3	3	5	100	100	100	100	100	100	100	100	
76	4	5	1	5	3	4	3	4	4	4	3	4	1	1	3	1	4	2	2	2	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	106	106	106	106	106	106	106	106	
77	4	4	5	5	3	5	4	3	3	4	4	5	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	108	108	108	108	108	108	108	108	
78	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	147	
79	5	5	5	5	5	5	5	2	1	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	126	126	126	126	126	126	126	126	
80	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	2	3	3	4	4	5	4	3	4	4	5	4	2	5	5	4	5	3	122	122	122	122	122	122	122	122	
81	5	3	5	5	4	4	4	3	3	5	5	4	2	2	2	3	2	4	3	3	4	4	5	5	5	3	4	2	5	4	112	112	112	112	112	112	112	112	
82	5	2	4	2	5	5	1	5	1	1	1	1	1	5	4	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	5	82	82	82	82	82	82	82	
83	5	2	2	5	5	1	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	76	76	76	76	76	76	76	76	
84	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	1	1	5	98	98	98	98	98	98	98	98	
85	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	5	82	82	82	82	82	82	82	82	
86	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	4	2	4	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	134	134	134	134	134	134	134	134	
87	1	4	2	5	5	5	3	5	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	5	5	4	3	3	4	3	2	98	98	98	98	98	98	98	98	
88	5	4	2	5	5	5	4	4	1	3	3	5	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	119	119	119	119	119	119	119	119	
89	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	4	5	3	4	130	130	130	130	130	130	130	130	
90	3	4	5	5	4	5	4	4	4	5	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	5	3	5	5	5	4	5	118	118	118	118	118	118	118	118

Lampiran 3 Tabulasi Data Self Awareness

N O	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	J M L		
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	4	2	5	5	1	5	5	4	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	160		
2	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127	
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	5	2	5	5	170	
4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	139	
5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2	4	4	5	4	5	5	4	4	3	3	3	4	4	158
6	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	180	
7	4	5	4	4	4	4	3	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	5	4	5	5	3	4	4	2	4	2	2	5	2	3	2	2	5	5	145	
8	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	181	
9	4	4	5	3	3	3	2	4	1	4	2	2	5	5	2	3	5	5	5	3	3	4	3	4	5	4	3	2	4	5	3	4	2	2	1	1	4	5	5	4	5	143		

1																																								1					
0	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2				
1																																									2				
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2				
1																																										9			
2	1	2	2	3	2	3	2	2	4	2	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	2	1	3	2	4	4	1	4	3	1	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	2	1	9		
1																																										1			
3	4	5	2	4	4	3	2	3	2	4	3	2	4	3	1	3	4	5	2	3	4	3	2	5	5	5	4	3	5	4	3	4	3	1	2	2	2	1	2	3	4	0			
1																																											1		
4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	9		
1																																												2	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	
1																																													1
6	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	3	2	4	3	1	5	5	5	3	3	5	5	3	3	5	3	5	3	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	4	4	7			
1																																													1
7	5	4	5	5	3	2	4	4	4	5	2	3	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	5	5	4	4	5	1	5	1	5	2	2	4	4	2	2	1	5	5	3			
1																																													1
8	5	2	3	3	5	5	1	2	1	3	5	1	5	5	1	2	3	5	1	3	3	2	1	3	2	1	3	2	4	4	4	3	2	1	5	1	4	1	4	4	4	9			
1																																													1
9	4	4	4	5	4	2	3	4	2	4	3	4	5	4	2	3	4	5	2	4	4	5	3	5	4	3	4	4	4	3	2	5	2	3	3	5	2	3	3	5	4	8			
2																																													1
0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

																																									6					
3																																									1					
2	4	5	4	4	4	2	4	4	2	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	7				
3																																											1			
3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	3	3	4	3	7				
3																																												1		
4	4	5	5	4	4	5	2	4	2	5	4	3	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	5	3	2	4	4	4	4	3	3	5	9				
3																																												1		
5	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	6				
3																																												1		
6	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1			
3																																													1	
7	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	7			
3																																													1	
8	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	2	4	4	2	4	4	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	5	4	9			
3																																														1
9	1	4	1	1	4	5	2	4	1	5	5	5	1	1	2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	5	2	2	5	1	1	1	1	2	2	2	4	5	7				
4																																														1
0	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	9				
4																																														1
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5				
4	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1		

53	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	133								
54	5	4	3	5	5	4	4	5	1	5	1	5	5	5	5	2	4	5	3	3	5	4	3	5	3	5	4	2	4	4	2	5	2	3	4	5	2	4	2	5	5	157				
55	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	5	5	4	5	4	4	3	2	4	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	5	5	168			
56	4	3	4	3	4	3	4	5	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	149		
57	5	3	5	5	5	4	1	5	1	5	1	4	5	5	4	2	5	5	4	3	4	5	1	5	4	4	4	3	4	4	2	4	3	1	5	5	2	5	2	5	5	154				
58	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	5	5	3	3	5	5	3	4	3	4	4	5	4	4	3	3	3	3	3	4	1	3	5	5	3	4	4	4	3	150				
59	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	121				
60	3	4	4	4	4	4	3	5	5	4	5	3	5	4	3	3	5	5	3	5	3	4	5	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	161		
61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	205		
62	3	3	4	3	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	134
63	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	133

85	5	2	4	4	4	4	2	4	2	1	5	1	4	1	5	5	5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	4	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	1	120
86	5	4	4	3	5	5	2	4	2	5	3	3	5	5	2	2	4	5	1	3	4	4	2	5	4	2	3	4	2	4	1	4	1	2	1	1	1	1	3	2	5	128
87	5	5	4	3	4	3	2	4	2	5	1	5	4	5	5	2	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	1	4	2	2	2	1	2	2	2	3	5	133
88	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	5	3	5	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	1	2	3	5	5	5	5	150
89	5	5	5	4	2	4	3	3	2	1	5	3	5	4	3	3	4	5	3	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	3	4	3	146
90	3	3	4	5	4	3	3	4	4	5	3	3	3	3	3	4	5	5	3	4	3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	5	4	145

Lampiran 4 Hasil Uji Deskriptif

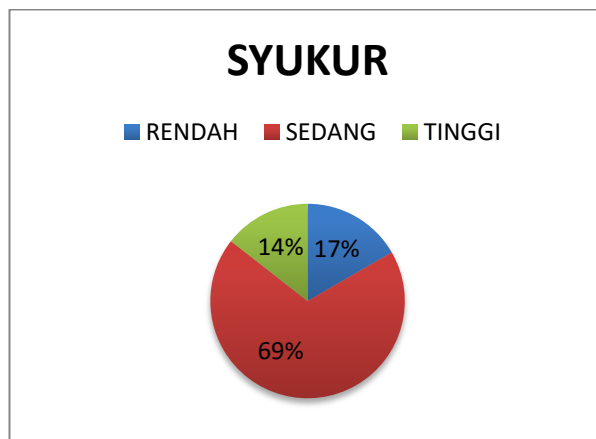
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Syukur	90	76	150	113,58	17,914
Self Awareness	90	99	205	148,63	24,017
Valid N (listwise)	90				

Lampiran 5 Skor Kategorisasi

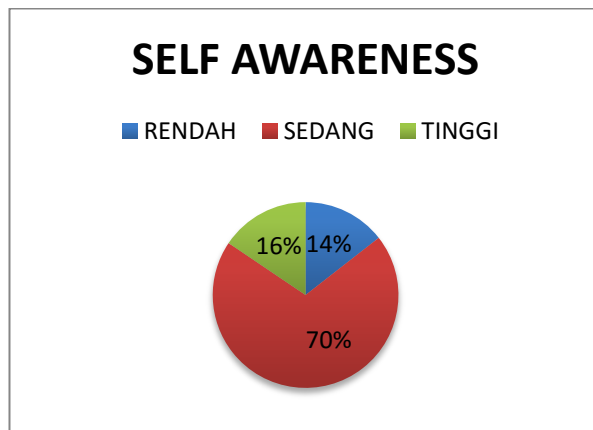
Kategori Syukur

Kategori	Norma	Jumlah
Tinggi	$X \geq 114 + 18$	13
Sedang	$114 - 18 \leq X < 114 + 18$	62
Rendah	$X < 114 - 18$	15



Kategori *Self Awareness*

Kategori	Norma	Jumlah
Tinggi	$X \geq 149 + 24$	14
Sedang	$149 - 24 \leq X < 149 + 24$	63
Rendah	$X < 149 - 24$	13



Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Syukur	,087	90	,088	,975	90	,077
Self_Awareness	,089	90	,076	,967	90	,024

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Awareness * Syukur	Between Groups	(Combined)	42523,483	49	867,826	3,939	,000
		Linearity	30634,543	1	30634,543	139,036	,000
		Deviation from Linearity	11888,940	48	247,686	1,124	,354
	Within Groups		8813,417	40	220,335		
Total			51336,900	89			

Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Syukur	Self Awareness
Syukur	Pearson Correlation	1	,772**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	90	90
Self Awareness	Pearson Correlation	,772**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	90	90

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Diri

Nama : Ila Syafa'ati Aulia
NIM : 1804046096
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Semester : 9
Tempat/Tanggal lahir : Kendal/ 22 Oktober 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status Perkawinan : Belum Menikah
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Karangnom RT 18/RW 04, Karangnom, Weleri, Kendal
Pendidikan Terakhir : SMA Negeri 1 Weleri

Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 2 Karangnom
SMP : SMP Negeri 1 Gringsing
SMA : SMA Negeri 1 Weleri