

**PENGARUH SYUKUR TERHADAP *SELF-LOVE*
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 KRADENAN
TAHUN AJARAN 2024/2025**



SKRIPSI

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

Oleh:

UMMI DWIYANI

NIM: 2004046021

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2024**

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ummi Dwiyani
NIM : 2004046021
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : Pengaruh Syukur terhadap *Self-love* pada Siswa Kelas XI SMA
Negeri 1 Kradenan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis oleh orang lain atau dipublikasikan. Dengan demikian juga skripsi ini tidak berisikan pemikiran orang lain, kecuali informasi yang tercantum dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, 2 Desember 2024

Peneliti



Ummi Dwiyani

NIM 2004046021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH SYUKUR TERHADAP *SELF-LOVE*
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 KRADENAN
TAHUN AJARAN 2024/2025**



SKRIPSI

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

Oleh:

UMMI DWIYANI

NIM: 2004046021

Semarang, 2 Desember 2024

Disetujui oleh

Pembimbing

Ernawati, S.Si, M.Stat

NIP. 199310062019032025

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (tiga) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas

Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

Di tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah saudara:

Nama : Umami Dwiyani

NIM : 2004046021

Program : S1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Pengaruh Syukur terhadap *Self-love* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Semarang, 2 Desember 2024

Pembimbing



Ernawati, S.Si, M.Stat

NIP. 199310062019032025

NILAI PEMBIMBING



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

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Ngaliyan, Semarang 50189. Telepon
(024) 7601294, Website : ushuluddin.walisongo.ac.id

Hal : Nilai Bimbingan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami beritahukan, setelah kami membimbing skripsi mahasiswa/mahasiswi :

Nama : Ummi Dwiyani
NIM : 2004046021
Judul : Pengaruh Syukur terhadap Self-love
pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan
Tahun Ajaran 2024/2025

Maka nilai naskah skripsinya adalah : 83 (A.0)

Catatan khusus Pembimbing :

Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Semarang, 2 Desember 2024

Pembimbing

Ernawati, S.Si, M.Stat

NIP. 199310062019032025

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi saudara Ummi Dwiyani dengan NIM 2004046021 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

13 Desember 2024

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

Ketua Sidang



Dr. Mundhif, M.A.
NIP. 19710507 199503 1001

Sekretaris Sidang



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

Penguji Utama I



Komari, M.Si
NIP. 19870308 201903 1002

Penguji Utama II



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

Pembimbing



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

MOTTO

“Jika kamu memiliki kemampuan untuk mencintai, cintai dirimu terlebih dahulu.”

- Charles Bukowski -

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab Latin berdasarkan hasil Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 tahun 1987 dan nomor: 0543b/U/1987.

A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Ša'	Š	S (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa'	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā	K	Ka Dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Ž	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣād	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘...	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
ه	Wau	W	We
و	Ha’	H	Ha
ء	Hamzah	...’...	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

B. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal dalam Bahasa Indonesia yang terdiri atas vokal tunggal (monoftong) dan vokal rangkap (diftong).

1. Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	<i>Fathah</i>	A	A
ـِ	<i>Kasrah</i>	I	I
ـُ	<i>Dammah</i>	U	U

2. Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan Huruf	Nama
ـِـي	<i>Fathah</i> dan ya	Ai	A dan I
ـِـو	<i>Fathah</i> dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْفَ kaifa

حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ اِ اِى	<i>Fathah</i> dan alif atau ya	Ā	A dan garis di atas
اِى اِى	<i>Kasrah</i> dan ya	Ī	I dan garis di atas
اِى اِى	<i>Dammah</i> dan wau	Ū	U dan garis di atas

Contoh:

قال qāla

قِيلَ qīla

يَقُولُ yaqūlu

D. *Ta' Marbutah*

Transliterasi untuk *ta' marbutah* ada dua, yakni:

1. *Ta' Marbutah* Hidup

Ta' marbutah hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah t.

2. *Ta' Marbutah* Mati

Ta' marbutah mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah h.

3. Kalau pada suatu kata yang akhir katanya *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang “al”, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka kata *ta' marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl

الْمَدِينَةُ الْمُتَوَرَّةُ	al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
طَلْحَةُ	talhah

E. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau *tasydid* yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

Contoh:

نَزَّلَ nazzala

الْبِرُّ al-birr

F. *Hamzah*

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof (’), tetapi hal tersebut hanya berlaku bagi *hamzah* yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara *hamzah* yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

تَأْخُذُ ta’khuẓu

شَيْءٌ syai’un

النَّوْءُ an-nau’u

إِنَّ inna

G. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiyah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariyah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariyah* ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun *qamariyah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

الرَّجُلُ	ar-rajulu
الْقَلَمُ	al-qalamu
الشَّمْسُ	asy-syamsu
الْجَلَالُ	al-jalālu

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fail*, *isim* maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/ Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا	Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/

Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Allaāhu gafūrun rahīm

لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا

Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

J. *Tajwid*

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu *Tajwid*. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman *tajwid*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Pertama, syukur *alhamdulillah* penulis haturkan kepada Allah SWT atas limpahan nikmat dan karunia-Nya. Kedua, sholawat dan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bimbingan dan saran dari berbagai pihak. Sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka dari itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta jajarannya.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Ibu Ernawati, S.Si, M.Stat selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Ibu Prof. Dr. Arikhah selaku Dosen Wali yang telah memberikan nasehat dan dukungan selama proses studi.
6. Bapak Rumaji, S.Pd, M.Si selaku Kepala SMA Negeri 1 Kradenan. Ibu Sriyati, S.Pd selaku Waka Humas. Bapak Iftakhul Farakhil A, S.Pd.I, M.Pd selaku Guru Mapel PAI yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Suhadi & Ibu Siti Jumiati orangtuaku tercinta dan Mas Hasan Shodiq Kakak yang kusayangi, yang selalu memberikan doa & dukungan terbaiknya.
8. Mas Mifta yang senantiasa memberikan doa dan dukungan dari jauh.
9. Sahabatku Reza dan Maharani yang senantiasa memberikan dukungan terbaiknya.
10. Sahabatku Putri, Mutia, Nurul, Luthfi, dan Emelia yang telah menemaniku selama proses studi. Terima kasih atas segala *support* dan kasih sayangnnya selama ini.
11. Teman-teman KKN MIT 16 Posko 45 Desa Bojonggede yang memberikan banyak pelajaran hidup.

12. Teman-teman UKM-U An-Niswa yang menemaniku dalam berproses di organisasi ini.

13. Ummi Dwiyani, diriku sendiri yang telah berjuang hingga di titik ini.

Semoga mendapat limpahan rahmat dan balasan terbaik dari-Nya bagi mereka semua. Penulis sadar betul atas kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, terutama untuk penulis sendiri dan juga bagi para pembaca.

Semarang, 10 November 2024

Peneliti

Ummi Dwiyani

NIM. 2004046021

ABSTRAK

Self-love merupakan bentuk penerimaan diri dan kasih sayang kepada diri sendiri yang diperlukan untuk membentuk kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Faktor yang dipercaya mampu mempengaruhi *self-love* salah satunya adalah syukur, yakni menerima dan menghargai setiap anugerah yang diterima dalam kehidupan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh syukur terhadap *self-love* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana digunakan untuk menganalisis pengaruh syukur sebagai variabel bebas terhadap *self-love* sebagai variabel terikat, yang melibatkan 130 responden. Adapun sampel yang digunakan peneliti adalah berdasarkan teori dari Suharsimi Arikunto, apabila subjeknya besar maka menggunakan 20-25% dari total populasi. Di samping itu dalam menentukan sampel penelitian, peneliti menerapkan teknik *random sampling*.

Hasil analisis menghasilkan nilai nilai F Hitung sebesar 32,539 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga tolak H_0 dan H_a diterima. Hal tersebut berarti bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel syukur (X) dan variabel *self-love* (Y)”. Di samping itu, nilai *R Square* menunjukkan angka 0,203, artinya syukur memberikan pengaruh terhadap *self-love* sebesar 20,3%. Sedangkan selebihnya (79,7%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dicakup dalam penelitian ini.

Kata Kunci: syukur, *self-love*, siswa, remaja, regresi.

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
NILAI PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	xv
ABSTRAK	xvii
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Tinjauan Pustaka.....	8
E. Sistematika Penelitian	14
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Syukur	17
1. Definisi Syukur	17
2. Aspek Syukur.....	20
3. Faktor-faktor Syukur.....	21
4. Cara Menerapkan Syukur.....	22
5. Manfaat Syukur.....	24
6. Pengukuran Syukur	24
B. <i>Self-love</i>	25
1. Definisi <i>Self-love</i>	25

2. Aspek <i>Self-love</i>	29
3. Faktor-faktor <i>Self-love</i>	33
4. Cara Menerapkan <i>Self-love</i>	35
5. Manfaat <i>Self-love</i>	35
6. Pengukuran <i>Self-love</i>	36
C. Teori Dasar Hipotesis.....	36
D. Kerangka Berpikir.....	38
E. Hipotesis	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Identitas Variabel	44
C. Definisi Operasional Variabel.....	45
D. Populasi dan Sampel	48
E. Metode Pengumpulan Data.....	49
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	53
G. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV PEMBAHASAN.....	62
A. Deskripsi Data Penelitian.....	62
B. Analisis Data Penelitian.....	64
C. Pembahasan.....	72
BAB V PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert	50
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Pengukuran Syukur	50
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Pengukuran <i>Self-love</i>	52
Tabel 3. 4 Uji Validitas Syukur.....	54
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Pengukuran Syukur Valid	55
Tabel 3. 6 Uji Validitas <i>Self-love</i>	57
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Pengukuran <i>Self-love</i> Valid.....	58
Tabel 3. 8 Kaidah Reliabilitas Guilford	60
Tabel 3. 9 Reliabilitas Syukur	60
Tabel 3. 10 Reliabilitas <i>Self-love</i>	60
Tabel 4. 1 Statistika Deskriptif.....	62
Tabel 4. 2 Perhitungan Klasifikasi	63
Tabel 4. 3 Klasifikasi Syukur Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan.....	63
Tabel 4. 4 Klasifikasi <i>Self-love</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan.....	64
Tabel 4. 5 Uji Normalitas.....	65
Tabel 4. 6 Uji Linearitas.....	66
Tabel 4. 7 Uji Autokorelasi.....	67
Tabel 4. 8 Uji Heteroskedastisitas.....	68
Tabel 4. 9 Uji Serentak.....	69
Tabel 4. 10 Uji Parsial.....	70
Tabel 4. 11 Uji R^2	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Wawancara dengan Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan
Lampiran 2	Skala <i>Try Out</i> Syukur dan <i>Self-love</i>
Lampiran 3	Skor Skala Likert
Lampiran 4	<i>Blueprint</i> Skala Syukur
Lampiran 5	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-love</i>
Lampiran 6	<i>Link Google Form Try Out</i>
Lampiran 7	Dokumentasi Proses Pengambilan Data Uji Coba atau <i>Try Out</i>
Lampiran 8	Data Diri Responden Uji Coba
Lampiran 9	Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Syukur (<i>Try Out</i>)
Lampiran 10	Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel <i>Self-love</i> (<i>Try Out</i>)
Lampiran 11	Kaidah Reliabilitas Guilford
Lampiran 12	Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Syukur dan <i>Self-love</i>
Lampiran 13	Skala Penelitian Syukur dan <i>Self-love</i>
Lampiran 14	<i>Link Google Form</i> Penelitian
Lampiran 15	Dokumentasi Proses Pengambilan Data Penelitian
Lampiran 16	Data Diri Responden Penelitian
Lampiran 17	Tabulasi Data Penelitian Syukur dan <i>Self-love</i>
Lampiran 18	Statistika Deskriptif Variabel Syukur dan <i>Self-love</i>
Lampiran 19	Perhitungan dan Klasifikasi Tingkat Syukur dan <i>Self-love</i>
Lampiran 20	Uji Asumsi Klasik
Lampiran 21	Uji Hipotesis: Analisis Regresi Linear Sederhana
Lampiran 22	Surat Izin Penelitian
Lampiran 23	Surat Keterangan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu pasti menginginkan kebahagiaan hadir dalam hidupnya. Banyak upaya yang dapat ditempuh oleh seseorang untuk mencapai kebahagiaan tersebut. Mulai dari hal-hal kecil yang mudah untuk dilakukan, hingga hal rumit yang sulit untuk dilakukan. Hal tersebut dilakukan semata untuk mencapai kebahagiaan. Menurut Ryff (1989), kebahagiaan menjadi tujuan tertinggi yang diinginkan oleh setiap individu.¹

Seorang individu dapat memperoleh kebahagiaan dengan menerapkan *self-love* atau cinta diri. Pernyataan tersebut sesuai dengan pemikiran Sakti dkk., bahwa seseorang yang mampu menerapkan cinta diri (*self-love*) akan menambah rasa bahagia dalam dirinya sendiri.² Jadi proses untuk mencapai kebahagiaan dapat dimulai dari sendiri, yaitu dengan mencintai diri kita sendiri.

Self-love atau mencintai diri sendiri merupakan konsep yang sudah lama dibahas dalam psikologi. Dalam bukunya yang berjudul *The Art of Loving*, Erich Fromm menjelaskan bahwa *self-love* adalah mencintai diri sendiri; mencintai diri bermakna merawat diri sendiri, bertanggung jawab atas diri sendiri, menghargai diri sendiri, dan memahami diri sendiri. Pada dasarnya cinta tidak akan terpecah belah selagi ada ikatan antara “objek” dan dirinya sendiri. Cinta sejati bukanlah “rasa” yang dimunculkan oleh suatu individu, akan tetapi usaha yang aktif untuk memperoleh pertumbuhan dan kebahagiaan individu yang dicintai, yang bersumber dari

¹ Ryff, C. D. (1989). “*Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.

² Yenni Merdeka Sakti et.al, “*The Effect of Providing Self-Love Education to Increase Happiness in Grade Students of SMKS Al-Fajar*”, *Journal Analytica Islamica*, Vol. 12, No. 2 (2023), h. 199.

kemampuan untuk memberikan cinta. Maka dari itu, diri sendiri patut menjadi objek cinta yang besarnya sama dengan individu lainnya.³

Benjamin dkk. berpendapat bahwa *self-love* merupakan cinta yang lembut terhadap diri sendiri yang menitik beratkan pada pengembangan (*cultivation*), perawatan (*care*), dan pengembangan (*development*) diri.⁴ *self-love* tidak semata-mata dilakukan dengan perawatan tubuh, melainkan dengan penghargaan terhadap reputasi diri, kontrol atas ucapan dan perbuatan atau bisa dikatakan sebagai bentuk rasa sayang, senang, penghormatan terhadap tubuh, reputasi, dan kemampuan diri sendiri.⁵

Self-love menjadi konsep yang penting dalam dunia psikologi, khususnya bagi remaja. Remaja kerap kali menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun media sosial yang dapat mempengaruhi cara mereka dalam melihat dan menerima diri sendiri. *Self-love* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada keberhasilan akademik, hubungan sosial, dan pengembangan potensi diri secara optimal.

Urgensi *self-love* semakin meningkat, terutama pada siswa SMA yang sedang berada dalam masa perkembangan identitas. Masa remaja ditandai dengan pencarian jati diri, sehingga mereka seringkali menjadi rentan terhadap rasa tidak percaya diri, kecemasan, dan depresi akibat perbandingan sosial dan kritik eksternal. Sejalan dengan pendapat Kartono (2017), remaja akhir mengalami beberapa permasalahan, yaitu: keadaan emosi yang tidak stabil; memiliki banyak masalah; berada dalam masa kritis; timbul ketertarikan terhadap lawan jenis; muncul rasa tidak percaya

³ Erich Fromm, *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta*, Terj. Andi Kristiawan (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), h. 75-76.

⁴ Benjamin LS, Rothweiler JC, Critchfield KL. "The use of structural analysis of social behavior (SASB) as an assessment tool", *Annu. Rev. Clin. Psychol.* (Januari 2006).

⁵ Li Ming Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love", *Frontiers in Psychology* 12 (Maret, 2021), h. 2.

diri; gemar merumuskan gagasan baru; cenderung gelisah; sering berkhayal, dan gemar menyendiri.⁶

Mencintai diri sendiri dapat dilakukan dengan beberapa cara, baik dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain, yaitu dengan bantuan psikolog atau psikiater. Mencintai diri secara mandiri dapat dimulai dengan melindungi diri sendiri, percaya atas setiap pilihan yang diambil, menjauh dari pertemanan dan lingkungan yang negatif, menemukan kebahagiaan untuk diri sendiri, mengekspresikan jati diri, berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain, serta membangun kepercayaan diri pada diri sendiri.⁷

Akan tetapi, penerapan *self-love* ini belum sepenuhnya dapat dilakukan, hal demikian terjadi pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025. Siswa mengalami permasalahan dengan rasa percaya diri mereka, mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Yang demikian dapat dibuktikan dengan wawancara antara peneliti dengan beberapa siswa. Mereka mengatakan bahwa rasa tidak percaya diri yang mereka alami timbul karena adanya perbandingan diri dengan orang lain. Berikut ini kutipan wawancara dengan siswa A:

“Menurut pengalamanku, salah satu sebab munculnya rasa tidak percaya diri itu karena perbandingan diri dengan orang lain. Aku sering ngelihat teman-temanku yang kelihatan lebih pintar, lebih dikenal, atau lebih menarik, dan itu yang membuat aku merasa kurang. Apalagi di media sosial, semua orang terlihat memiliki kehidupan yang sempurna, akhirnya aku sering merasa minder. Aku juga merasa tertekan dengan harapan orang lain, seperti keluarga atau guru, bisa bikin aku merasa gak cukup baik.”⁸

⁶ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2017, h. 6.

⁷ Ine Kusuma Aryani, “Fungsi “Self-love” pada Perkembangan Kepribadian”, *PRIMARY*, Vol. 1, No. 5 (2022), h. 345-360.

⁸ Wawancara dengan siswa A, 29 September 2024.

Hal yang serupa juga dialami oleh siswa B, berikut ini hasil wawancara dengan siswa tersebut:

*“Aku pernah mengalami FoMO, bisa dibilang cukup sering ngalamin, apalagi kalau lihat postingan di media sosial. Misalnya pas teman-temanku upload foto lagi kumpul-kumpul atau liburan, tapi aku gak bisa ikut, aku langsung ngerasa ketinggalan momen yang penting. Kadang-kadang aku juga ngerasain kalo ada tren baru, misalnya pakaian atau gadget tapi aku gak punya atau gak bisa ikut tren itu. Akhirnya aku merasa cemas, iri, atau sedih. Rasanya tuh aku kurang berharga atau kurang beruntung dibandingkan dengan orang lain”.*⁹

Rasa tidak percaya diri pada siswa timbul dari berbagai hal. Misalnya mengenai kondisi fisik, siswa kerap membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain. Siswa tersebut berpikir orang lain akan terlihat cantik atau tampan karena berkulit putih, badan langsing & tinggi, rambut lurus, hidung mancung, dan lain sebagainya. Alhasil orang lain nampak sempurna, sedangkan diri sendiri penuh dengan kekurangan.

Selain itu siswa juga mengaku tertekan mengenai pencapaian akademik yang mereka peroleh. Mereka tidak puas dengan pencapaiannya sendiri karena tidak berhasil menjadi siswa terbaik di kelas atau ketika mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Mereka merasa gagal karena tidak berhasil melampaui target yang mereka ciptakan sendiri. Kemudian siswa menganggap diri mereka telah mengecewakan orangtuanya.

Permasalahan lain yang dihadapi siswa ialah fenomena *FoMO* (*fear of missing out*). Siswa merasa tertinggal apabila tidak mengikuti suatu tren yang sedang populer. Kondisi ini diperparah dengan adanya media sosial. Mayoritas siswa sudah mengenal dan menggunakan media sosial. Dari media inilah mereka dapat mengetahui tren-tren yang sedang populer. Sehingga mereka berusaha untuk mengikutinya. Ketika mereka tidak *up to*

⁹ Wawancara dengan siswa B, 29 September 2024.

date mengenai masalah ini, mereka merasa ketinggalan zaman dan rendah diri.

Media sosial juga membuat siswa membandingkan pencapaian diri sendiri terhadap pencapaian orang lain yang dilihat di media sosial. Alhasil tercipta standar kehidupan baru berdasarkan kehidupan orang lain yang dilihat dari media sosial. Kemudian siswa terdorong untuk bersaing dalam mendapatkan pengakuan dari orang lain. Jika hal tersebut tidak tercapai, remaja akan berpikir jika yang dimilikinya tidak sebaik milik orang lain.

Karena permasalahan ini alangkah baiknya siswa mensyukuri segala sesuatu yang miliki atau capai, sehingga mereka mampu mencintai diri sendiri. Pernyataan ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Aryani (2022), bahwa salah satu cara untuk mencintai diri sendiri adalah dengan bersyukur. Dengan bersyukur menjadikan diri sendiri lebih berbahagia karena terhindarkan dari sifat iri.¹⁰

Sehingga syukur adalah faktor penting terhadap penerapan *self-love* dalam diri. Dengan bersyukur, siswa akan menerima kondisi yang dialaminya dengan lapang dada. Secara bahasa, syukur memiliki makna berupa pujian ataupun sanjungan terhadap individu lain yang telah berbuat baik terhadap diri kita. Seseorang yang bersyukur ialah yang menyadari bahwa nikmat berasal dari Allah dan sadar bahwa Allah SWT merupakan Pemberinya.¹¹

Bagi Al-Ghazali, syukur ialah sadar jika hanya Allah yang memberikan nikmat. Ketika seorang individu menyadari secara rinci kenikmatan yang dilimpahkan Allah pada tubuh, jasad, dan ruh, serta segala kebutuhan hidupnya, muncullah di dalam hati rasa bahagia, nikmat, dan anugerah-Nya. Kemudian hal ini mendorong seseorang untuk beramal.¹²

¹⁰ Ine Kusuma Aryani, "Fungsi *"Self-love"*", h. 345-360.

¹¹ Abdullah bin Shalih Al-Fauzan, *Indahnya Bersyukur: Bagaimana Meraihnya?*, (Bandung: Marja, 2012).

¹² Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Mizan Media Utama, 2008), h. 332.

Sedangkan menurut kajian dalam bidang psikologi, Peterson dan Seligman mengartikan syukur sebagai bentuk terima kasih atas segala hal baik yang telah terjadi di hidup kita. Syukur dapat dirasakan dalam berbagai bentuk, baik berupa hal-hal yang terlihat seperti: kesehatan, keluarga, dan teman; maupun hal-hal yang tidak terlihat seperti: rasa damai, bahagia, dan ketenangan hati. Orang yang mensyukuri kehidupannya akan selalu merasa bahagia dan beruntung, karena mereka menyadari bahwa mereka telah diberkahi.¹³

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk bersyukur adalah dengan mencari dan menuliskan segala hal yang dapat disyukuri. Hal ini akan menambah pengetahuan tentang apa saja yang telah kita miliki atau kita capai di hari itu. Dengan demikian diri kita akan terlatih untuk mensyukuri keadaan diri dalam hari tersebut. Apabila dilakukan dengan rutin, diri kita akan terbiasa bersyukur, baik dalam keadaan susah maupun senang. Kemudian hal tersebut akan membuat diri kita merasakan berbagai manfaat dari bersyukur, salah satunya adalah mencintai diri sendiri.

Penelitian oleh Susanti (2022) yang meneliti tentang hubungan *self-love* terhadap *quarter life crisis* menyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang kuat dan bersifat satu arah.¹⁴ Akan tetapi dalam penelitian tersebut tidak menggali secara mendalam mengenai faktor yang mempengaruhi syukur. Untuk itu penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut. Yakni dengan melakukan penelitian yang berfokus pada pengaruh syukur terhadap *self-love*.

Sehingga berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah syukur dapat mempengaruhi *self-love* pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan. Maka dari itu penulis ingin melakukan

¹³ Christopher Peterson & Martin P. Seligman. "Character Strengths and Virtues". New York: American Psychological Association, 2004.

¹⁴ Melisa Dwisusanti, "Hubungan Antara *Self Love* Dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya, 2022, h. iii.

penelitian dengan judul “Pengaruh Syukur terhadap *Self-love* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan Tahun Ajaran 2024/2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah sebagai berikut: Adakah pengaruh syukur terhadap *self-love* pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara syukur terhadap *self-love* pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025.

2. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah dapat memberikan manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis, yaitu sebagai berikut:

a) Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu pengetahuan bidang psikologi maupun tasawuf, utamanya dalam hal pengaruh syukur terhadap *self-love* pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025.

b) Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak, di antaranya:

1) Bagi masyarakat

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan manfaat bagi masyarakat, yakni sebagai pengetahuan tentang

penerapan syukur dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat tercipta *self-love* dalam diri.

2) Bagi siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada siswa, yakni sebagai pelajaran mengenai penerapan syukur dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat tercipta *self-love* dalam diri.

3) Bagi peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti mengenai penerapan syukur dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat tercipta *self-love* dalam diri.

D. Tinjauan Pustaka

Sebelum melakukan penelitian dengan variabel *self-love* dan syukur, peneliti telah melakukan penelusuran mengenai penelitian sebelumnya yang terkait dengan variabel tersebut untuk dijadikan sebagai referensi dan juga tolok ukur yang sangat bermanfaat bagi peneliti. Di samping itu, dengan tinjauan pustaka ini dapat diketahui pula kebaruan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

Peneliti belum menemukan judul penelitian yang serupa dengan penelitian ini, hal yang demikian terjadi karena masing-masing peneliti menggunakan metode dan perspektif yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini, peneliti mengelompokkan penelitian terdahulu kedalam dua bagian, yaitu penelitian yang berfokus pada konsep “syukur” dan yang kedua adalah penelitian yang fokus terhadap konsep “*self-love*”.

1. Konsep Syukur

- a) Penelitian yang dilakukan oleh Nadia Altiany pada tahun 2019 dengan judul *Pengaruh Konsep Diri, Dukungan Sosial, dan Syukur terhadap Self-Criticism Mahasiswa Fase Remaja Akhir* dari Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan analisis regresi berganda.

Hasil analisisnya membuktikan bahwa *personal-self* dan *behavioral-self* berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *self-criticism* mahasiswa dengan nilai R-square sebesar 0,694.¹⁵

- b) Penelitian dengan judul *Pengaruh Syukur dan Pemaafan terhadap Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren* tahun 2019 oleh Raudah dari Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif terhadap 235 santri pondok pesantren Al-Ihsan Riau. Hasil analisisnya memberitahukan bahwa syukur dan pemaafan secara bersamaan mampu memberikan pengaruh kebahagiaan terhadap santri. Syukur memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan dengan signifikansi 0,000. Sedangkan pemaafan berpengaruh pada kebahagiaan santri dengan signifikansi 0,001.¹⁶
- c) Penelitian yang berjudul *Pengaruh Syukur terhadap Psychological Well-Being pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora* tahun 2018 oleh Siti Intan Ma'wa Wulan dari jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Penelitian dilakukan terhadap sampel yang berjumlah empat puluh orang dari total populasi sebanyak 138 orang. Penelitian ini menghasilkan nilai t sebesar 3,153 dengan signifikansi 0,003, yang mana kurang dari 0,05. Hal ini berarti adanya pengaruh signifikan antara syukur dengan *psychological well-being* pada lansia sebesar 20,8%.¹⁷
- d) Penelitian oleh Itsna Diah dari Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2019 dengan judul *Pengaruh Rasa*

¹⁵ Nadia Altiany, "Pengaruh Konsep Diri, Dukungan Sosial, dan Syukur Terhadap *Self-Criticism* Mahasiswa Fase Remaja Akhir". Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019, h. vi.

¹⁶ Raudah, "Pengaruh Syukur dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren". Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2019, h. xiii.

¹⁷ Siti Intan Ma'wa Wulan, "Pengaruh Syukur Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora". Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2018, h. x.

Syukur, Konsep Diri, dan Dukungan Sosial terhadap Optimisme Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda pada taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji validitasnya menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis*. Diperoleh satu variabel yang berpengaruh signifikan terhadap optimisme yaitu variabel syukur.¹⁸

- e) Penelitian yang berjudul *Hubungan Kebersyukuran dengan Kebermaknaan Hidup pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autis di Pusat Layanan Autis Pekanbaru* oleh Fanni Odi Santri Putra dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau pada tahun 2019. Penelitian dilakukan terhadap sampel yang berjumlah 39 orang. Hasil analisis menjelaskan bahwa semakin tinggi kebersyukuran, semakin tinggi kebermaknaan hidup. Efektifitas variabel kebersyukuran terhadap kebermaknaan hidup sebesar 28%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.¹⁹
- f) Penelitian Oleh Alvira Yulian, Aufa Najwa Nafila, Dini Yulianti, Eka Purnama Putra, M. Salman Naufal, Rianantra Cahya Dianissa, Sarah Noor Awalia dari UIN Sunan Gunung Djati dengan judul *The Construct of Gratitude Measurement Tool According to Al-Ghazali* pada tahun 2024. Penelitian kuantitatif tersebut dilakukan terhadap 410 partisipan. Instrumen dibuat berdasarkan empat aspek syukur dari kitab Ihya' 'ulumuddin, yaitu: (1) bersyukur dengan ilmu, (2) bersyukur dengan hati, (3) bersyukur dengan lisan, dan (4) bersyukur dengan perbuatan. Hasil akhirnya menunjukkan terdapat

¹⁸ Itsna Diah, "Pengaruh Rasa Syukur, Konsep Diri, dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan". Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019, h. vi.

¹⁹ Fanni Odi Santri Putra, "Hubungan Kebersyukuran Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis di Pusat Layanan Autis Pekanbaru". Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, 2019, h. xv.

delapan belas item valid dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,705.²⁰

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel terikatnya. Penelitian ini menggunakan konsep *Self-love* sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan variabel lain yang berbeda-beda.

2. Konsep *Self-love*

- a) Penelitian oleh Li Ming Xue, Xi Ting Huang, Na Wu dan Tong Yue dari Faculty of Psychology, Southwest University dengan judul *A Qualitative Exploration of Chinese Self-love* pada tahun 2021. Penelitian pertama dilakukan terhadap 109 orang dan 18 orang pada penelitian kedua. Kedua penelitian ini menghasilkan tiga temuan penting mengenai pemahaman *self-love* orang Tiongkok, yakni: (1) *self-love* memiliki empat dimensi yang terdiri atas diri sendiri, keluarga, orang lain, dan masyarakat; (2) *self-love* tersusun atas lima komponen, yaitu: sikap menghargai diri sendiri, penerimaan diri, pengendalian diri, tanggung jawab diri, dan ketekunan diri; dan (3) kelima komponen *self-love* saling terkait membentuk struktur kepribadian yang stabil.²¹
- b) Penelitian oleh Harshad dan Dr. Sanjay Ghosh dari Department of Psychology, Lovely Professional University dengan judul *Self-love: The Lesson Through Which All Other Lessons Are Realized* pada tahun 2022. Penelitian ini dilakukan terhadap 100 subjek yang merupakan mahasiswa Lovely Professional University. Dengan menggunakan *Healthy Selfishness Scale* oleh Kaufman, S. B., & Jauk, E. (2020), hasilnya menunjukkan bahwa subjek perempuan lebih menonjol dalam hal *self-love*. *Self-love* tidak bergantung pada kesejahteraan psikologis, hubungan interpersonal, dan motivasi

²⁰ Alvira Yulian et.al, “The Construct of Gratitude Measurement Tool According to Al-Ghazali”. *Religiometrics*, Vol. 1, No. 1 (January 2024), h. 1-18.

²¹ Xue, LM et.al, “A Qualitative Exploration...”, h. 1-11.

berprestasi. *self-love* adalah karakter psikologis yang berbeda yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara lebih baik.²²

- c) Penelitian dengan judul *Hubungan Antara Self-love Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir* oleh Melisa Dwisusanti dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya pada tahun 2022. Penelitian terhadap 55 mahasiswa menghasilkan kesimpulan bahwa kedua variabel menunjukkan hubungan yang sifatnya searah. Hasil dari uji Kendall Tau mengenai hubungan *self-love* dengan *quarter life crisis* menjelaskan hubungan yang kuat dengan nilai *p value* sebesar 0,001 dan nilai korelasi sebesar 0,763.²³
- d) Penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 oleh Raudahtul Rahmadaini, Rizqi Amalia Aprianty, Gladis Corinna Marsha dengan judul *Hubungan self-love dengan Adverse Childhood Experiences (ACE) pada Dewasa yang Mengalami Broken Home*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif terhadap 100 partisipan. Analisis *product moment pearson* menggambarkan adanya korelasi positif yang lemah secara signifikan antara *self-love* dengan *adverse childhood experiences*. Terbukti dengan nilai $r = 0,248$ dan $p < 0,05$.²⁴
- e) Penelitian yang dilakukan oleh Miranda Firdika Rully, Ade Chita Putri Harahap, dan Abdul Aziz Rusman dari jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada tahun 2023 dengan judul *Social Comparison Relationship with Self-love in Adolescents and the Implications of Guidance and*

²² Harshad, H., & Ghosh, S. (2022) “Self-love: The lesson through which all other lessons are realized”. *International Journal of Health Sciences*, 6(S2), 8054–8067. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS2.7013>.

²³ Melisa Dwisusanti, “Hubungan Antara Self Love ...”, h. iii.

²⁴ Raudahtul Rahmadaini, Rizqi Amalia Aprianty, Gladis Corinna Marsha, “Hubungan Self-Love dengan Adverse Childhood Experiences (ACE) pada Dewasa yang Mengalami Broken Home”. *Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis*, Vol. 6, No. 03 (Agustus 2024), h. 168-186.

Counselling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil Uji T menyatakan bahwa variabel *social comparison* mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,000 yang kurang dari 0,05. Sedangkan t hitung diperoleh nilai $22,885 > t \text{ table } (1,980)$, sehingga variabel *social comparison* berpengaruh signifikan secara parsial terhadap variabel *self-love*.²⁵

- f) Penelitian oleh Ayu Festian Larasati dari program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2022 dengan judul *Konsep Self-love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami*. Penelitian tersebut menggunakan metode kajian kepustakaan terhadap kitab Haqa'iq At-Tafsir sebagai sumber utamanya, sedangkan data sekundernya berupa buku, jurnal, artikel, dan juga literatur terkait yang sesuai dengan tema penelitian. Di samping itu, peneliti menggunakan metode tematik untuk menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an dengan tema *self-love*. Hasil penelitiannya memperoleh komponen utama bahwa implementasi *self-love* dapat diwujudkan dengan mensyukuri segala hal yang diberikan oleh Tuhan. Dengan bersyukur, seseorang akan lebih mencintai diri sendiri karena mampu menghargai hal-hal yang dimilikinya, baik berupa fisik kemampuan kemampuan berpikir.²⁶

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian pada poin (a) terletak pada metode penelitiannya. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan lima aspek *self-love*, sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan mengadaptasi lima aspek tersebut.

²⁵ Miranda Firdika Rully, Ade Chita Putri Harahap, dan Abdul Aziz Rusman, "Social Comparison Relationship with Self-Love in Adolescents and The Implications of Guidance and Counselling", Jurnal Bimbingan dan Konseling (*E-Journal*), Vol 1, No. 10 (Mei 2023), h. 105.

²⁶ Ayu Festian Larasati, "Konsep Self-Love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami". Skripsi. Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022, h. xvi.

Penelitian pada poin (b) menggunakan “*self-love*” sebagai variabel bebas, sementara variabel terikatnya berupa “kesejahteraan psikologis”, “hubungan interpersonal”, dan “motivasi berprestasi”. Namun untuk penelitian ini menggunakan “syukur” sebagai variabel bebas dan “*self-love*” sebagai variabel terikat.

Dalam penelitian pada poin (c) “*self-love*” berperan sebagai variabel bebas dan “*quarter life crisis*” sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian ini menggunakan “syukur” sebagai variabel bebasnya dan “*self-love*” sebagai variabel terikat. Teknik analisis yang digunakan juga berbeda, yaitu menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan Uji Kendall Tau sedangkan penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Berikutnya perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian pada poin (d) adalah pada variabel bebasnya, penelitian tersebut menggunakan “*Self-love*” dan “*Adverse Childhood Experiences (ACE)*” sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian ini menggunakan “syukur” sebagai variabel bebas dan “*self-love*” sebagai variabel terikat.

Kemudian penelitian dalam poin (e), perbedaannya terletak pada variabel bebasnya, yaitu menggunakan “*social comparison*”. Sedangkan variabel terikatnya berupa “*self-love*”. Tetapi untuk penelitian ini menggunakan “syukur” sebagai variabel bebas dan “*self-love*” sebagai variabel terikat.

Terakhir Penelitian pada poin (f), perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif.

E. Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan merupakan bagian yang penting untuk dijabarkan agar tulisan menjadi terstruktur dan terfokus pada inti-inti masalah yang dikaji, dengan demikian dapat membantu pembaca untuk memahami isi

tulisan dengan mudah. Sistematika penulisan skripsi sendiri terdiri atas tiga bagian, yaitu: bagian muka, bagian teks/isi, dan juga bagian akhir.

1. Bagian muka

Bagian muka terdiri atas halaman judul, deklarasi keaslian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, transliterasi, persembahan kata pengantar, daftar isi, abstrak, daftar tabel, dan juga daftar lampiran

2. Bagian teks/isi

Pada bagian teks/isi ini terdiri atas beberapa bab. Pada setiap bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan seperti berikut ini:

Bab pertama atau Bab I merupakan pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang permasalahan. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini ialah pengaruh syukur terhadap *self-love* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan Tahun Ajaran 2024/2025. Di sini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh antara syukur terhadap *self-love* pada siswa. Kemudian dijelaskan pula teori-teori dan realita yang terjadi, selanjutnya terdapat rumusan masalah, tujuan dan manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian, tinjauan pustaka yang berisikan penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini, dan yang terakhir ialah sistematika penulisan.

Berikutnya adalah Bab II yang menjabarkan kerangka teoritik penelitian, berisi landasan atas permasalahan yang dikaji. Teori yang dijabarkan yakni, A. Definisi syukur, aspek-aspek syukur, faktor yang mempengaruhi syukur, cara bersyukur, manfaat syukur, dan pengukuran terhadap rasa syukur; B. Definisi *self-love*, aspek-aspek *self-love*, faktor yang mempengaruhi *self-love*, cara menerapkan *self-love*, manfaat *self-love*, dan pengukuran *self-love*; C. Kerangka berpikir; D. Hipotesis.

Selanjutnya ialah Bab III yang terdiri atas metodologi penelitian mengenai: jenis penelitian, identitas variabel, definisi operasional

variabel, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrumen, dan yang terakhir teknik analisis data.

Bab IV berisi hasil penelitian dan pembahasan yang menjabarkan waktu dan tempat penelitian, pendeskripsian data penelitian, uji persyaratan analisis, uji asumsi klasik, uji hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V merupakan penutup yang berisi kesimpulan atas pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya dan saran-saran untuk pihak terkait.

3. Bagian akhir

Pada bagian akhir berisikan daftar pustaka, lampiran-lampiran pendukung skripsi, dan juga riwayat hidup peneliti.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Syukur

1. Definisi Syukur

Menurut kajian dalam bidang psikologi, syukur memiliki arti yang luas. Berdasarkan pendapat dari Emmons, kata *gratitude* berasal dari Bahasa Latin yaitu “*gratia*” yang artinya bertujuan dan “*gratus*” yang artinya menyenangkan. Dari makna ini menghasilkan hubungan dengan kebaikan, kemurahan hati, hadiah, keindahan, memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa imbalan. Emmons dkk. juga memaknai syukur sebagai bentuk emosi positif individu ketika dirinya merasakan kepuasan dan kebahagiaan atas pengalaman hidupnya.²⁷

Peterson dan Seligman mengartikan syukur sebagai bentuk rasa terima kasih atas segala hal baik yang telah terjadi dalam hidup kita. Syukur dapat dirasakan dalam berbagai bentuk, baik berupa hal-hal yang terlihat seperti: kesehatan, keluarga, dan teman; maupun hal-hal yang tidak terlihat seperti: rasa damai, rasa bahagia, dan ketenangan hati. Orang yang mampu mensyukuri kehidupannya akan selalu merasa bahagia dan beruntung, karena mereka menyadari bahwa mereka telah diberkahi.²⁸

Sedangkan dalam perspektif Islam, secara bahasa syukur memiliki makna berupa pujian ataupun sanjungan terhadap orang lain yang bersikap baik terhadap diri kita. Esensi syukur melibatkan pengakuan maupun manifestasi nikmat Allah SWT, yang diwujudkan melalui lisan,

²⁷ Robert A. Emmons, McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2002). “*The grateful disposition: a conceptual and empirical topography*”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>.

²⁸ Christopher Peterson & Martin P. Seligman. “*Character Strengths and ...*”.

pengakuan dalam hati, maupun perbuatan. Seseorang yang bersyukur ialah yang menyadari bahwa nikmat berasal dari Allah dan sadar bahwa Allah SWT merupakan Pemberinya.²⁹ Jadi, yang membedakan konsep syukur dalam Islam dengan Pandangan barat terletak pada penerima syukur itu sendiri.³⁰ Syukur bukan sekedar tindakan horizontal kepada sesama manusia, melainkan juga berupa tindakan vertikal, yaitu syukur kepada Allah SWT.

Menurut Effendy, syukur merupakan ungkapan rasa terima kasih di dalam hati secara tulis maupun lisan yang diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata atas semua nikmat yang diberikan Allah kepada hamba-Nya.³¹ Di samping itu, Husna menjelaskan bahwa syukur adalah rasa gembira dalam menerima nikmat yang diwujudkan dalam bentuk ketaatan kepada Tuhan.³²

Ibnu Qudamah berpendapat bahwa syukur berdasar pada terminologi khusus berarti menunjukkan dampak kenikmatan ilahi pada seorang hamba dengan iman yang tulus di dalam hatinya, berupa pujian dan sanjungan yang diucapkan oleh lisannya, serta pelaksanaan amal ibadah dan ketaatan oleh anggota tubuhnya. Sehingga, bersyukur adalah bentuk penghargaan kepada Allah SWT atas segala nikmat yang diberikan, baik melalui ucapan maupun tindakan.³³

Sedangkan menurut Al-Ghazali, syukur adalah menyadari bahwa hanya Allah semata yang memberikan kenikmatan. Ketika seseorang menyadari secara rinci kenikmatan yang dilimpahkan Allah pada tubuh,

²⁹ Al Fauzan, S.A. *Indahnya Bersyukur: Bagaimana Meraihnya?*.

³⁰ Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q, “Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam”. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 24, No. 2 (2019), h. 116-127. doi: 10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2

³¹ Yudy Effendy, *Sabar & Syukur Rahasia Meraih Hidup Super Sukses*, (Jakarta: Qultum Media, 2012).

³² Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 110-111.

³³ S. Anshor, *Berupaya Tanpa Jeda, Bersyukur Tanpa Kendur*, (Jakarta: Qultum Media, 2016).

jasad, dan ruh, serta segala kebutuhan hidupnya, muncullah di dalam hati rasa bahagia, nikmat, dan anugerah-Nya. Kemudian hal ini mendorong seseorang untuk beramal.³⁴

Pujian dan syukur memiliki perbedaan makna dalam hal implementasinya. Pujian merupakan bentuk dari *tasbih* dan *tahlil*, sehingga dianggap sebagai usaha lahir. Sementara itu, syukur termasuk dalam bentuk kesabaran dan penyerahan diri, sehingga dianggap sebagai usaha batiniah.³⁵

Al-Ghazali menerangkan dalam kitabnya yang berjudul *Ihya' 'Ulumuddin* bahwa syukur hakikatnya tersusun atas tiga hal, yaitu: *ilmu*, *hal*, dan *amal*.³⁶ *Ilmu* memiliki makna berupa pengetahuan atas nikmat dari Sang Pemberi Nikmat yakni Allah SWT. Maksudnya adalah menyadari secara penuh bahwa segala nikmat yang diterima oleh seseorang merupakan pemberian dari Allah SWT. Sedangkan yang lain hanyalah sebagai perantara agar nikmat-Nya dapat tersampaikan.

Hakikat yang kedua adalah *hal* (keadaan). *Hal* berarti kesenangan yang tercipta dari kenikmatan yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Maksudnya adalah kegembiraan yang dirasakan oleh seorang hamba atas nikmat yang diterimanya. Sehingga menjadikannya mencintai Sang Pemberi Nikmat.

Hakikat ketiga adalah *amal*, melibatkan hati, lisan, dan anggota tubuh. Yakni hati yang bertekad untuk berbuat baik, lisan yang mengekspresikan rasa syukur melalui pujian kepada Allah SWT, serta anggota tubuh yang memanfaatkan nikmat Allah dengan menjalankan perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya.

Dalam kitab tersebut juga dijelaskan mengenai keutamaan syukur, yakni tertuang dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 152. Allah Ta'ala berfirman:

³⁴ Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, h. 332.

³⁵ Imam al-Ghazali, *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, Terj. Abu Hamas as-Sasaky, (Jakarta: Khatulistiwa Pers, 2013), h. 409.

³⁶ Imam al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Jilid 3*, Terj. Ismail Yakub, (Singapore: Pustaka Nasioal Pte Ltd, 1996), h. 1156.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.” (Q.S. Al-Baqarah:152) ³⁷

2. Aspek Syukur

Aspek syukur menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) meliputi:

- a) *Intensity*, yaitu intensitas atau seberapa banyak seseorang merasa bersyukur ketika mengalami peristiwa positif.
- b) *Frequency*, yakni seberapa sering seseorang mengekspresikan rasa syukurnya setiap hari.
- c) *Span*, adalah bentuk syukur seseorang dalam berbagai macam kondisi hidupnya, seperti rasa syukur terhadap pekerjaan; Kesehatan; maupun keluarga.
- d) *Density*, yaitu jumlah individu yang berdampak positif di dalam hidup seseorang.³⁸

Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur terdiri atas tiga aspek, yaitu: syukur dengan hati, lisan, dan anggota tubuh.³⁹

a) Syukur dengan hati

Mencerminkan kesadaran diri terhadap nikmat-nikmat yang dianugerahkan oleh Allah, sehingga diri sendiri akan menerima dengan nikmat tersebut secara ikhlas berapapun besarnya. Bahwa segala nikmat yang diperoleh bersumber dari Allah dan yang lain sekedar perantara-Nya.

b) Syukur dengan lisan

³⁷ Tafsirq. Surat Al-Baqarah Ayat 152. Diakses pada 25 September 2024 dari <https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-152>.

³⁸ Aldino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, Talitha Quratu Aini, “Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam”, PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, Vol. 24, No. 2 (Juli 2019), h. 115-128.

³⁹ Al-Ghazali. *Mutiara Ihya' 'ulumuddin....* h. 332.

Yakni cerminan rasa syukur terhadap nikmat Allah SWT yang diwujudkan dengan mengucapkan *alhamdulillah*.

c) Syukur dengan anggota tubuh

Yaitu diwujudkan dengan memelihara dan memanfaatkan nikmat Allah sejalan dengan maksud pemberiannya.

Menurut M. Quraish Shihab⁴⁰, syukur memiliki tiga aspek sebagai berikut:

- a) Syukur dengan hati, yakni dengan menyadari secara penuh bahwa segala nikmat yang diterima merupakan anugerah dan kemurahan Allah. Sehingga dengan kesadaran ini seseorang akan menerima segala nikmat yang Allah berikan, dengan kepuasan tanpa merasa mengeluh atau berputus asa, berapapun jumlahnya.
- b) Syukur dengan lidah, yaitu dengan mengucapkan *alhamdulillah* sebagai bentuk pengakuan bahwa segala nikmat yang diterima berasal dari Allah SWT.
- c) Syukur melalui perbuatan, yaitu dengan menggunakan segala nikmat yang diterima sesuai dengan maksud pemberian nikmat tersebut.

3. Faktor-faktor Syukur

Mc Cullough menjelaskan bahwa syukur dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:⁴¹

a) Emosi

Yakni kecenderungan seseorang dalam merespon secara emosional dan merasakan kepuasan hidup. Hal tersebut menandakan bahwa individu yang puas dengan pencapaian hidupnya cenderung memandang dunia dan segala yang dimilikinya sebagai anugerah. Orang yang bersyukur biasanya memiliki emosi

⁴⁰ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 217.

⁴¹ Michael E. McCullough dkk, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (Juni, 2014), h. 113-114.

positif, seperti sering merasa Bahagia, optimis, serta memiliki harapan dan orientasi masa depan yang kuat.

b) Prososial

Sifat prososial dari rasa syukur mencerminkan bahwa syukur berakar pada karakter individu yang cenderung peka dan peduli terhadap orang lain. Individu yang bersyukur cenderung menunjukkan dukungan kepada sesama. Selain itu, rasa syukur dapat meredakan emosi negatif, seperti rasa iri dan kekecewaan, sekaligus mengurangi kecenderungan untuk menyimpan dendam atau merendahkan orang lain.

c) Religiusitas

Religiusitas berhubungan dengan keimanan individu yang mencakup nilai-nilai transendental serta hubungan pribadi antara seseorang dengan Tuhan. Individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung lebih mudah bersyukur, yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Rasa syukur ini muncul sebagai hasil dari hubungan yang erat dengan Tuhan.

4. Cara Menerapkan Syukur

Syukur dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Menurut Shobirin cara mensyukuri nikmat Allah dibagi dalam tiga cara, yaitu sebagai berikut:⁴²

a) Bersyukur menggunakan hati

- 1) Meyakini kebenaran agama Islam beserta seluruh ajarannya, termasuk rukun iman, rukun Islam, dan konsep ihsan.
- 2) Memiliki cita-cita untuk meraih ridha Allah serta kebahagiaan di dunia dan akhirat.
- 3) Selalu mengingat Allah (zikrullah) dan merasakan getaran hati ketika mendengar ayat-ayat-Nya.

⁴² Shobirin, Cara Mensyukuri Nikmat Allah, (Kudus: NORA MEDIA ENTERPRISE, 2012).

- 4) Mencintai Allah dan Rasul-Nya lebih dari apa pun yang lain.
 - 5) Menjauhkan diri dari syirik, sifat munafik, dan kecenderungan melakukan perbuatan dosa.
 - 6) Menjaga hati agar terhindar dari sifat-sifat tercela seperti kesombongan, ria, mencari pujian (*sum'ah*), prasangka buruk, putus asa, dendam, keluh kesah, dan sifat kikir.
- b) Bersyukur menggunakan lisan
- 1) Melafalkan dua kalimat syahadat, yaitu syahadat tauhid dan syahadat rasul.
 - 2) Membiasakan diri membaca atau mengkaji Al-Qur'an (tadarus).
 - 3) Berdakwah dengan menjalankan *amar ma'ruf* (mengajak kepada kebaikan) dan *nahi munkar* (mencegah perbuatan buruk).
 - 4) Selalu melafalkan zikir, seperti kalimat *tauhid*, *tasbih*, *tahmid*, *takbir*, *ta'awudz*, *istigfar*, serta memperbanyak doa kepada Allah.
 - 5) Mengajarkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi orang lain.
 - 6) Menjaga diri agar tidak berkata-kata yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, serta berusaha berbicara dengan cara yang bermanfaat, sopan, dan ramah.
 - 7) Sesama muslim dianjurkan untuk saling mendoakan, termasuk dengan memberi dan menjawab salam.
- c) Bersyukur melalui amal perbuatan
- 1) Konsisten melaksanakan shalat lima waktu dan berpuasa di bulan Ramadhan.
 - 2) Menunaikan zakat dan melaksanakan ibadah haji jika mampu secara finansial serta memenuhi syarat-syarat wajibnya.
 - 3) Berjuang membela agama Islam dan umat Muslim apabila dibutuhkan.

- 4) Menuntut ilmu yang bermanfaat bagi kehidupan dunia maupun akhirat.
- 5) Menjalankan kewajiban dalam kehidupan bermasyarakat, seperti berbakti kepada kedua orang tua dan saling membantu dalam hal kebaikan.
- 6) Mencari rezeki dengan cara yang halal dan menggunakannya untuk hal-hal yang bermanfaat, seperti memenuhi kebutuhan keluarga, mendukung pendidikan anak, serta, jika ada kelebihan, membantu pembangunan fasilitas umum.
- 7) Menjaga diri dari perbuatan-perbuatan yang dilarang dalam ajaran Islam.

5. Manfaat Syukur

Syukur adalah perbuatan terpuji yang dapat mendatangkan berbagai manfaat, yaitu sebagai berikut:⁴³

- a) Syukur dapat mendatangkan nikmat tambahan dari Allah SWT.
- b) Dengan bersyukur akan menghindarkan diri dari siksa Allah.
- c) Syukur dapat mendatangkan kelapangan dan menghindarkan diri dari kesulitan.
- d) Syukur juga dapat menjadikan kita memiliki banyak teman dan digemari banyak orang, serta mendatangkan kebaikan bagi diri sendiri maupun orang lain, hal ini dikarenakan kita mampu berterimakasih atas kebaikan orang lain.

6. Pengukuran Syukur

Terdapat beberapa macam cara yang telah diciptakan oleh para ahli untuk mengukur rasa syukur atau *gratitude*, salah satunya GQ-6 (*The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form*). Alat ukur ini diciptakan oleh Michael E. McCullough, PH.D., Robbert A. Emmons PH.D., dan Jo-Ann Tsang PH.D. untuk menilai perbedaan individu dalam kecenderungan untuk mengalami rasa syukur dalam kehidupan sehari-

⁴³ *Ibid.*

hari.⁴⁴ Pengukuran ini dilakukan dengan menjawab enam item dengan skala dari 1 hingga 7 (1 = “sangat tidak setuju”, 7 = “sangat setuju”). Alat ukur GQ-6 memiliki reliabilitas internal yang baik dengan nilai *alpha* antara 0,82 dan 0,87.⁴⁵

Untuk mengukur rasa syukur pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan, peneliti mengadaptasi alat ukur yang disusun oleh Yulian dkk. (2024) berdasarkan pada aspek-aspek syukur menurut Al-Ghazali. Penjelasan lebih lengkap mengenai alat ukur tersebut akan diuraikan pada bab berikutnya.

B. Self-love

1. Definisi *Self-love*

Mencintai diri sendiri atau *self-love* merupakan bentuk apresiasi kepada diri sendiri yang sifatnya dinamis, timbul dari perilaku yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual.⁴⁶ Sedangkan menurut Henschke dan Sendlemeier, *self-love* adalah sikap baik kepada diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan sepanjang waktu. Seseorang yang telah menerapkan *self-love* ditandai dengan usaha untuk memahami dan menghadapi diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta berkenan untuk merawat diri sendiri, dan menciptakan hubungan yang sehat secara sadar dan aktif.⁴⁷

Bagi Harshad & Ghosh, *self-love* dapat diidentifikasi sebagai keegoisan yang utuh, sehat, kepuasan, jati diri atau dalam spiritualitas

⁴⁴ McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. “*The grateful disposition...*”. h. 112-127.

⁴⁵ Positive Psychology Center. “*Gratitude Questionnaire*”. Diakses pada 17 Agustus 2024 dari <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/gratitude-questionnaire>.

⁴⁶ Deborah Khoshaba. 2012. *A Seven Step Prescription for Self-Love: Self-love is an action, not a state of feeling good*. Retrieved on March 27, 2012 from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love> (diakses pada 08 Juli 2024).

⁴⁷ Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2023). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*, 51(3), 281–302. <https://doi.org/10.1037/hum0000266>

lebih dikenal dengan “pencerahan” atau pembebasan. Seorang individu bisa merasa tidak utuh, ketidakpuasan dalam hati, tidak berarti, tidak layak, tidak dicintai, meskipun sebenarnya memiliki orang mencintai dan segala sumber daya yang dibutuhkan dalam hidup.⁴⁸

Kemudian seorang Psikolog, Andrea Brandt Ph. D, M. F. T, mengartikan *self-love* sebagai penerimaan terhadap segala kelemahan dan menghargai kekurangan yang dimiliki. Karena hal yang demikian menandakan sebagai suatu yang membuat kita menjadi diri sendiri, serta memiliki rasa kasihan atas diri sendiri. Maka seseorang akan menampilkan diri yang apa adanya dengan citra positif, misalnya dengan bersikap percaya diri atas kondisi fisik yang dimiliki.⁴⁹

Dalam artikelnya, Linstedt berpendapat bahwa *self-love* atau mencintai diri sendiri tidak berarti mencintai segala sesuatu tentang diri, tetapi juga menerima diri sendiri meskipun terdapat sesuatu yang tidak disukai. Artinya, mencintai diri sendiri meski belum menjamin cinta dari orang lain.⁵⁰

Sedangkan menurut Swan, *self-love* merupakan kerinduan akan kebaikan tertinggi dalam diri sendiri. Mengekspresikan *self-love* berarti mengenali nilai dan kelayakan seseorang yang tidak dapat ditambahkan atau dikurangi, hanya disamarkan atau ditonjolkan, kemudian memilih tindakan dan pemikiran yang selaras dengan kebaikan tertinggi bagi diri.⁵¹

Mutlwasekwa mengatakan bahwa mencintai diri sendiri bukan sekedar mengenakan pakaian bagus dan merias wajah kemudian

⁴⁸ Harshad, H., & Ghosh, S., “*Self-love:...*”. h. 8055.

⁴⁹ Nila Zaimatus S dan Jesi Darina, “Membangun Self-Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram di Desa Ngebrak)”, SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 2, No. 1 (Agustus 2021), h. 12.

⁵⁰ Linstedt, (2019). *Real Talk: Self-Love Doesn't Mean Loving Everything About Yourself*. Byrdie. Byrdie. <https://www.byrdie.com/self-love-eczema-essay>.

⁵¹ Swan, (2016). *Self-love: the lesson through which all other lessons are realized*. Teal swan. Diakses pada 28 Juli 2024 dari <https://tealswan.com/resources/articles/self-love-the-lesson-through-which-all-other-lessons-are-realized/>.

mengatakan bahwa kita mencintai diri kita. Mencintai diri sendiri merupakan tindakan-tindakan cinta yang kita lakukan terhadap diri sendiri secara fisik dan non-fisik. Mencintai diri sendiri bukanlah tindakan egois, melainkan tindakan kebaikan terhadap orang lain.⁵²

Mengutip pernyataan Xue dkk. (2021) dalam artikel “*Hubungan Self-love Dengan Adverse Childhood Experiences (Ace) Pada Dewasa Yang Mengalami Broken Home*” oleh Rahmadaini dkk. (2024), mencintai diri bukan hanya melakukan perawatan tubuh dengan baik atau menghargai reputasi diri melalui sikap perhatian dan hormat terhadap tubuh, karakter, kemampuan, posisi, serta masa depan pribadi. *self-love* juga mencakup sikap menahan diri. Menurut pandangan ini, seseorang yang mencintai dirinya sendiri tidak akan melakukan tindakan yang merugikan tubuh maupun merusak reputasi yang dimilikinya. *self-love* merupakan sebuah kebajikan, tetapi memiliki orientasi yang berbeda. Menurut filosofi Barat, *self-love* memiliki kaitan dengan hak individu, martabat, nilai intrinsik, dan juga hubungan seseorang dengan dirinya sendiri dan keseluruhan masyarakat fungsinya sekedar untuk mendeklarasikan kebahagiaan individu.⁵³

Dalam Islam konsep *self-love* tidak dibahas secara langsung dalam Al-Qur'an, namun prinsip-prinsipnya dapat ditemukan dalam ayat-ayat yang mendorong manusia untuk menjaga diri, bersyukur, dan menghargai ciptaan Allah termasuk diri sendiri. Salah satu ayat tersebut ialah Q.S. Al-Baqarah: 195, Allah Ta'ala berfirman:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya

⁵² Sarah-Len Mutlwasekwa. 2019. *Self-love: You cannot love someone else until you learn to love yourself*. Diakses pada 29 Maret 2024 dari <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-upside-things/201911/self-love>.

⁵³ Raudahtul Rahmadaini, Rizqi Amalia Aprianty, Gladis Corinna Marsha, “Hubungan Self-Love dengan ...”, h. 172.

Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” Q.S. Al-Baqarah: 195⁵⁴

Dalam ayat tersebut, kita dapat mengambil pelajaran untuk senantiasa berbuat baik, tak terkecuali dengan diri sendiri. Kita juga perlu menjaga diri agar terhindar dari hal-hal yang dapat mendorong dalam keburukan atau kebinasaan. Yang mana tindakan ini merupakan bentuk cinta kepada diri sendiri.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa *self-love* memiliki hubungan yang erat dengan keharusan untuk mengenali diri sendiri. Jika seseorang tidak mengenal dirinya dengan baik, bisa saja tindakan yang dilakukan justru berakhir merugikan atau mencelakakan dirinya. *Self-love* bertujuan untuk menjadikan manusia sebagai pribadi yang utuh, yang mampu menerima dirinya sendiri dan mendorong perubahan positif dalam hidupnya. Perjalanan *self-love* tidak hanya berfokus pada diri sendiri, tetapi juga mencakup refleksi tentang bagaimana hubungan kita dengan orang lain dipengaruhi oleh relasi kita terhadap diri sendiri.⁵⁵

Konsep mencintai diri sendiri juga dikemukakan oleh Abu Abdurrahman As-Sulami dalam Tafsir Haqa’iq. Menurut As-Sulami, cinta adalah hubungan cinta antara diri sendiri dengan Tuhannya. Pemahaman ini menunjukkan bahwa jika seseorang ingin mencintai dirinya sendiri, cinta tersebut harus berakar pada kecintaan terhadap Tuhan.⁵⁶

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

⁵⁴ Tafsirq. Surat Al-Baqarah Ayat 195. Diakses pada 15 Desember 2024 dari <https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-195>.

⁵⁵ Fitrotun Nisa, “Konsep Self-love Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah)”. Skripsi, Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022, h. xvi.

⁵⁶ Ayu Festian Larasati, “Konsep *Self-love* Perspektif Tafsir Haqa’iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami”. Skripsi, Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibarahim Malang, 2022, H. 45.

Artinya: “‘Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu.’ Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” Q. S. Ali-Imran: 31⁵⁷

Dalam kitab tafsir *Haqa’iq At-Tafsir*, Abu Abd Rahman As-Sulami mengutip pendapat Sahl bin Abdullah yang menyatakan bahwa seseorang yang mencintai Allah SWT akan menjadikan perilaku, tindakan, dan perkataannya selaras dengan ajaran Nabi Muhammad saw. As-Sulami menjelaskan bahwa ketika seseorang mengamalkan ajaran Rasulullah dalam kehidupannya, mereka akan dianugerahi cinta dan kasih sayang. Hal ini menunjukkan bahwa cinta yang diterima dalam kehidupan membuat seseorang lebih mudah mencintai diri sendiri maupun orang lain, serta lebih menghargai segala yang telah Allah berikan kepadanya.⁵⁸

2. Aspek *Self-love*

Seorang advokat kesehatan mental asal Afrika Selatan bernama Sarah-Len Mutlwasekwa menjelaskan bahwa *self-love* merupakan istilah umum untuk merangkum berbagai tindakan cinta yang ditujukan kepada diri sendiri, baik secara fisik maupun non fisik. Mutlwasekwa menguraikan empat aspek untuk mewujudkan *self-love* dalam diri seseorang, yakni *self-awareness*, *self-worth*, *self-esteem*, dan juga *self-care*.⁵⁹

a) *Self-awareness* (Kesadaran Diri)

Self-awareness merupakan kemampuan individu untuk memahami pikiran, perasaan, dan mengevaluasi dirinya sendiri. Kemampuan ini membantu individu dalam mengenali kelebihan, kekurangan, motivasi, dan *value* yang dimiliki diri sendiri maupun orang lain.

⁵⁷ Tafsirq. Surat Ali ‘Imran Ayat 31. Diakses pada 29 Desember 2024 dari <https://tafsirq.com/3-ali-imran/ayat-31>.

⁵⁸ Ayu Festian Larasati, “Konsep *Self-love*...”. h. 45-46.

⁵⁹ Sarah-Len Mutlwasekwa. 2019. *Self-love*:...

Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik mampu memahami kondisi sosial, memahami orang lain, dan memahami harapan yang mereka miliki terhadap dirinya. Dengan demikian diri sendiri menjadi lebih mudah untuk merefleksikan diri, menggali pengalaman, mengamati dan mengendalikan emosi.

b) *Self-worth* (Harga Diri)

Harga diri adalah nilai penting yang musti diakui oleh semua individu. Hal ini karena harga diri memainkan peran penting dalam mempengaruhi motivasi, moral, dan kualitas hidup individu. Intensitas harga diri dalam individu bisa saja tinggi ataupun rendah, tetapi hal ini dapat berubah seiring berjalannya waktu. Harga diri bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan dapat ditingkatkan maupun diturunkan tergantung pada keinginan individu.

c) *Self-esteem* (Kepercayaan Diri)

Self-worth dan *self-esteem* memiliki hubungan yang erat. Level percaya diri seorang individu akan berkembang ketika individu tersebut telah mengenal dan memahami harga dirinya dengan baik. Kepercayaan diri ini kemudian terwujud melalui berbagai pencapaian yang diraih. Untuk membangun kepercayaan diri, seorang individu dapat melakukan hal-hal yang positif dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Kehidupan yang positif diyakini mampu menambah rasa percaya diri, menjaga kesehatan fisik, dan mendukung kesehatan mental.

d) *Self-care* (Perawatan Diri)

Salah satu aspek yang sama pentingnya dengan aspek lain yaitu perawatan diri. Dalam student.binus.ac.id, psikolog klinis Helen L. Coons menjabarkan bahwa *self-care* adalah tindakan atau keputusan yang dipilih seseorang untuk menjaga tingkat kesejahteraan diri dan mengurangi stress. Perawatan diri dapat diterapkan dalam berbagai aspek, seperti: spiritual, sosial, fisik, mental, dan emosional. Setiap aspek ini akan membantu melindungi bagian hidup yang rentan atau

memerlukan perhatian. Sebagai contoh dalam aspek fisik yaitu dengan makan makanan sehat dan bergizi, berolahraga secara rutin, dan istirahat dengan cukup.

Berikutnya adalah komponen atau aspek *self-love* menurut Li Ming Xue dkk. (2021)⁶⁰:

a) Menghargai diri (*self-cherishing*)

Dapat diwujudkan melalui beberapa hal, yakni dengan menghargai atau menyayangi diri sendiri, menghormati diri sendiri, menjaga diri sendiri, dan melindungi diri sendiri. Hal tersebut menandakan adanya perasaan atau tindakan positif individu terhadap dirinya sendiri. Menyayangi atau “menghargai diri” dapat dilakukan dengan menghargai anggota tubuh, kesehatan, keluarga, pekerjaan, dll. “Menghormati diri sendiri” dilakukan dengan melakukan penghormatan atas diri sendiri dan orang lain. “Menjaga diri sendiri” diwujudkan dengan bersikap positif, adaptasi terhadap lingkungan, dan perhatian dengan diri sendiri & membuat diri puas. “Melindungi diri sendiri” diwujudkan dengan melakukan perlindungan terhadap keselamatan, reputasi, dan martabat diri.

b) Menerima diri (*self-acceptance*)

Memiliki makna individu menerima dirinya yang sebenarnya, kemudian berkomitmen untuk membuat dirinya lebih baik, sehingga mencapai diri idealnya. Hal tersebut dipandang berasal dari istilah “menerima diri sejati”. Bagian selanjutnya adalah “meningkatkan diri” yang meliputi peningkatan secara konsisten, mendapatkan kompetensi baru, dan berlatih hingga menjadi sesuatu yang diharapkan.

c) Kegigihan diri (*self-persistence*)

⁶⁰ Xue LM et.al, “*A Qualitative Exploration...*”, h. 5-6.

Menandakan bahwa orang-orang mempercayai keyakinan mereka sendiri dan tidak melakukan kompromi ketika menghadapi orang lain. “Berprinsip” menunjukkan bahwa individu memiliki prinsipnya tersendiri dalam bertindak dan dilarang melanggarnya. “Cintai Tanah Air dan Bangsamu” menunjukkan bahwa individu memiliki jati diri yang mutlak dan keutuhan sebagai manusia yang diasosiasikan dengan “memiliki martabat”. “Memiliki penilaian” merujuk pada independensi, penghormatan, dan ketundukan individu terhadap ide-ide mereka sendiri. “Memiliki keuntungan” bermakna bahwa ketika individu melakukan sesuatu, mereka tidak boleh berada pada ambang batas minimum.

d) Tanggung jawab diri (*self-responsibility*)

Menunjukkan bahwa *self-love* merupakan bentuk tanggung jawab dan kewajiban individu yang terdiri atas dua subaspek: perasaan dan perilaku. “Rasa tanggung jawab” merujuk pada pelaksanaan peran sendiri dalam hidup, bertanggung jawab atas berbagai identitas, dan memahami hal-hal yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan. Dalam kehidupan sehari-hari, tanggung jawab untuk melakukan tindakan yang praktis seringkali lebih diutamakan, termasuk berusaha sebaik mungkin, menyelesaikan pekerjaan dengan baik, merawat keluarga dengan baik, dan hidup sesuai dengan nilai-nilai pribadi.

e) Pengendalian diri (*self-restraint*)

Mengindikasikan bahwa individu secara sadar harus membatasi tindakannya sendiri sesuai dengan harapan masyarakat, seperti yang tercermin dalam hukum dan norma moral. Konsep ini mencakup norma sosial, kehati-hatian, dan disiplin diri. Mencintai diri sendiri artinya memenuhi persyaratan dasar sosial, misalnya dengan tidak berlaku curang, tidak melakukan kejahatan, tidak menyalahgunakan narkoba, dll. Yang mana hal tersebut dianggap sebagai “perilaku bijaksana”. Disiplin diri di sini mengacu pada

kemampuan untuk menjalani kehidupan yang normal dan menahan diri tanpa adanya pengawasan dari orang lain.

3. Faktor-faktor *Self-love*

Dalam (Asmarini, 2022) penerapan *self-love* dalam diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:⁶¹

a. *Self-esteem*

Self-esteem adalah aspek penting dalam membangun *self-love* dan membentuk kepribadian. Konsep *self-esteem* yang terbentuk dapat mempengaruhi cara seseorang bersikap dan berperilaku.⁶² *Self-esteem*, atau harga diri, adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, baik dalam pandangan positif maupun negatif. Harga diri mempengaruhi keyakinan seseorang akan nilai dirinya, merasa berharga, penting, berhasil, dan mampu melakukan sesuatu. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung fokus pada pengembangan diri dan berani mengambil risiko untuk mencapai kemajuan. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah lebih cenderung melindungi dirinya dari risiko, meskipun keberhasilan yang diraih berpotensi meningkatkan harga dirinya.⁶³

b. *Self-confidence*

Self-confidence atau rasa percaya diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami dirinya sendiri. Menurut Lauster, rasa percaya diri merupakan sikap yang mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam bertindak, disertai perasaan bebas menentukan tindakan serta tanggung jawab atas keputusan yang diambil. Individu dengan rasa percaya diri

⁶¹ Afifah Asmarini, "Konsep *Self-love* dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani". Skripsi. Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022, h. 112-115.

⁶² Wilis Srisayekti, dkk, "Harga-Diri (*Self-Esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar", Jurnal Psikologi, Bandung, Universitas Padjadjaran, h. 143.

⁶³ Ferdiana S. Prawesti dan Damajanti K. Dewi, *Self-esteem* dan *Self-disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna *Blackberry Messenger*, Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, Vol.7, No 1 2016, Surabaya, Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya, h. 4.

cenderung mudah berinteraksi, sopan, kreatif, dan mampu meraih prestasi. Mereka juga dapat memahami kekurangan dan kelebihan diri dengan baik. Selain itu, orang yang percaya diri tidak mudah terpengaruh oleh perilaku atau pendapat orang lain, sehingga mampu bertindak sesuai keinginan dirinya sendiri dengan sikap optimis, bahagia, toleran, dan bertanggung jawab.⁶⁴

c. *Self-expression*

Self berarti “diri” dan *expression* berarti “ekspresi” sehingga *self-expression* dapat diartikan sebagai ekspresi diri. Ekspresi diri adalah proses di mana seseorang menyampaikan atau mengungkapkan maksud, perasaan, gagasan, pendapat, atau pemikirannya. Aspek ini menjadi salah satu cara untuk membangun pemahaman, membentuk pemikiran, dan mencari solusi atas masalah. Tujuan dari *self-expression* adalah untuk meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri serta peristiwa yang terjadi di luar diri.⁶⁵

d. *Self-worth*

Self-worth adalah keyakinan individu terhadap nilai dirinya sendiri. Penerapan *self-worth* terlihat ketika seseorang tidak terpengaruh oleh standar penilaian orang lain terhadap dirinya. Kesadaran akan nilai diri ini muncul dari pencapaian dan kualitas yang dimiliki, yang kemudian dapat memengaruhi kondisi individu,

⁶⁴ Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self-confidence*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu”, *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* vol.03 No. 02, Desember 2018, Bengkulu Program Doktor Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, h. 159.

⁶⁵ Rindra Risdiantoro, “Belajar dan Ekspresi Diri: Kajian Subjektif *Well Being* pada Mahasiswa” Seminar Psikologi & Kemanusiaan, 2015 Psychology Forum UMM, h. 295.

baik meningkatkan, menurunkan, maupun mempertahankan stabilitas keadaan dirinya.⁶⁶

4. Cara Menerapkan *Self-love*

Menurut Aryani, (2022), terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk menerapkan *self-love*, yaitu berikut ini:⁶⁷

- a) Melatih rasa syukur.
- b) Yakin atas setiap pengambilan keputusan.
- c) Menghindari hubungan pertemanan dan lingkungan yang tidak sehat.
- d) Membahagiakan diri sendiri.
- e) Mengekspresikan jati diri.
- f) Tidak membandingkan diri dengan orang lain.
- g) Percaya diri.
- h) Memulai kepedulian diri dengan langkah kecil.
- i) Melakukan pendekatan diri dengan mudah dan lembut.
- j) Konsisten dengan hal-hal baik.
- k) Merayakan kesuksesan sekecil apapun.
- l) Mencari bantuan ketika sedang terpuruk.
- m) Bertindak positif.

5. Manfaat *Self-love*

Aryani (2022) juga menjelaskan beberapa manfaat dari penerapan *self-love*, yakni sebagai berikut:⁶⁸

- a) Membiasakan diri menjalani pola hidup sehat.
- b) Menjalani kehidupan dengan lebih bahagia.
- c) Tidak terlalu memperdulikan pendapat orang lain tentang diri kita.
- d) Menumbuhkan rasa percaya diri.

⁶⁶ Jennifer Crocer dkk, “Contingencies of Self Worth in College Students: Theory and Measurement” *Journal: Personality Processes and social Psychology*, Vol. 85, No. 5, 2003, h. 894.

⁶⁷ Ine Kusuma Aryani, “Fungsi “Self-love””, h.345-360.

⁶⁸ *Ibid.*

- e) Mampu menerima diri apa adanya.
- f) Mengurangi tingkat stres dan kecemasan.
- g) Merasakan kepuasan dalam hidup.
- h) Membangun gaya hidup yang lebih baik.
- i) Belajar menghadapi tantangan dengan bijak.
- j) Mengembangkan rasa penghargaan diri yang positif.
- k) Meningkatkan daya tarik diri.
- l) Memiliki motivasi yang lebih tinggi.

6. Pengukuran *Self-love*

Dalam penelitiannya pada tahun 2022, Harshad dan Dr. Sanjay Ghosh menggunakan alat ukur yang disebut sebagai *Healthy Selfishness Scale* (HSS) atau Skala Keegoisan Sehat untuk mengukur *self-love* dalam diri siswa. Alat ukur HSS diciptakan oleh Scott Barry Kaufman dan Emanuel Jauk dalam artikel yang berjudul “*Healthy Selfishness and Pathological Altruism: Measuring Two Paradoxical Forms of Selfishness*” tahun 2020. Pengukuran HSS dilakukan dengan menjawab 10 item pertanyaan menggunakan skala lima poin dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju”.

Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Rahmadaini dkk. (2024) berdasarkan pada aspek-aspek *self-love* menurut Li Ming Xue dkk. (2021). Penjelasan lebih lengkap mengenai hal tersebut akan diuraikan pada bab berikutnya.

C. Teori Dasar Hipotesis

Peneliti menggunakan Teori *Positive Psychology* sebagai teori besar dalam penelitian ini. Peterson (2006) mengartikan psikologi positif sebagai studi ilmiah yang mengkaji hal-hal baik dan positif dalam kehidupan manusia, mulai dari kelahiran hingga akhir hayat, dengan tujuan menjadikan

hidup lebih bermakna dan layak dijalani.⁶⁹ Psikologi positif juga dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari emosi-emosi positif dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup manusia. Bidang ini berfokus pada pemahaman dan pengkajian kebahagiaan serta kesejahteraan subjektif.⁷⁰ Psikologi positif berfokus pada sisi positif manusia, pengembangan kekuatan dan kebajikan yang dimiliki sehingga menghasilkan kebahagiaan yang sejati dan bertahan lama.

Teori ini diciptakan oleh Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi tahun 1998. Keduanya mengatakan bahwa pandangan mengenai sisi psikologi positif manusia diyakini akan muncul, sehingga pemahaman ilmiah dan efektif untuk meningkatkan kualitas individu, keluarga, dan masyarakat dapat dicapai. Kehidupan normal dituju oleh psikologi positif untuk dijadikan lebih bermakna, bukan hanya sekadar digunakan untuk mengobati penyakit mental semata.⁷¹

Selanjutnya untuk menjelaskan hubungan antara variabel syukur dan variabel *self-love*, peneliti menggunakan teori emosi positif. Para ahli berpendapat bahwa emosi positif adalah suatu proses yang mencerminkan kemampuan individu untuk melakukan perilaku yang berdampak positif. Emosi positif juga dipahami sebagai tanda adanya kesejahteraan (*well-being*) dan keberhasilan individu dalam menjalankan fungsi hidupnya, seperti melestarikan keturunan dan bertahan hidup (*well-functioning*). Emosi positif mampu memberikan dampak yang baik terhadap hubungan pribadi maupun orang lain.⁷²

Seligman (2002) menjelaskan bahwa terdapat emosi positif yang sesuai dengan konteks waktu, yaitu masa lalu, masa kini, dan masa depan. Emosi positif yang berkaitan dengan masa lalu meliputi kemampuan memaafkan orang lain (*forgiveness*) dan rasa syukur (*gratitude*). Untuk

⁶⁹ Reza Fahlevi, dkk., Psikologi Positif, (Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022), h. 5.

⁷⁰ Sunedi Sarmadi, Psikologi Positif, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), h. 5.

⁷¹ Martin Seligman dan M Csikszentmihalyi, "Positive Psychology, an Introduction". In American Psychologist, 5, 2000, h. 5-14.

⁷² Reza Fahlevi, dkk., Psikologi Positif, h. 40.

masa kini, emosi positif mencakup *mindfulness* atau kesadaran diri dan juga *flow*. Sementara itu, emosi positif yang berhubungan dengan masa depan meliputi optimisme atau keyakinan akan keberhasilan dan harapan (*hope*).⁷³

Teori ini mendukung gagasan bahwa emosi positif yang meliputi syukur dapat mempengaruhi aspek lain dalam kehidupan seorang individu, yaitu hubungan pribadi maupun dengan orang lain. Sehingga emosi positif berupa rasa syukur membantu individu membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri yaitu berupa *self-love*.

D. Kerangka Berpikir

Pada umumnya, remaja memiliki berbagai macam tantangan dalam menjalani kehidupan, baik dalam segi fisik, psikis, maupun sosialnya. Seperti yang dikemukakan oleh Kartono (2017) bahwa remaja akhir mengalami beberapa permasalahan, yaitu: keadaan emosi yang tidak stabil; memiliki banyak masalah; berada dalam masa kritis; timbul ketertarikan dengan lawan jenis; muncul rasa tidak percaya diri; suka mengembangkan opini baru; cenderung gelisah; sering berkhayal, dan gemar menyendiri.⁷⁴

Contoh nyata masalah yang dialami remaja ialah kurangnya rasa percaya diri yang dialami oleh mereka. Hal tersebut dapat timbul karena kondisi fisik yang mereka miliki tidak sesuai dengan standar yang berlaku di masyarakat. Selain kondisi fisik, permasalahan tersebut juga dapat timbul karena kondisi perekonomian. Hal ini diperparah dengan adanya fenomena *FoMO*. Seseorang akan merasa khawatir telah melewatkan sebuah aktivitas menarik yang sedang terjadi di suatu tempat.⁷⁵ Alhasil remaja akan merasa kurang percaya diri karena tidak mengikuti tren yang sedang populer.

Salah satu alasan mengapa remaja tidak percaya diri adalah karena kurangnya rasa syukur pada remaja. Karena dengan syukur remaja akan

⁷³ *Ibid*, h. 44.

⁷⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2*: ... h. 6.

⁷⁵ Tica Chyquitita, "Mengurai Fenomena *FoMO* ...", h. 3769.

menerima segala sesuatu yang ada dalam dirinya atau yang dimilikinya dengan lapang dada. Sesuai dengan pendapat Peterson dan Seligman bahwa syukur merupakan bentuk rasa terima kasih atas segala hal baik yang telah terjadi dalam hidup kita. Orang yang bersyukur akan selalu merasa bahagia dan beruntung, karena mereka menyadari bahwa mereka telah diberkahi.⁷⁶

Al-Ghazali mendefinisikan syukur sebagai kesadaran bahwa hanya Allah semata yang memberikan kenikmatan. Ketika seseorang menyadari secara rinci kenikmatan yang dilimpahkan Allah pada tubuh, jasad, dan ruh, serta segala kebutuhan hidupnya, muncullah di dalam hati rasa bahagia, nikmat, dan anugerah-Nya. Kemudian hal ini mendorong seseorang untuk beramal.⁷⁷

Pada hakikatnya syukur tersusun atas tiga hal, yaitu: *ilmu*, *hal*, dan *amal*. *Ilmu* memiliki makna berupa pengetahuan atas nikmat dari Sang Pemberi Nikmat yakni Allah SWT. Maksudnya adalah menyadari secara penuh bahwa segala nikmat yang diterima oleh seseorang merupakan pemberian dari Allah SWT. Sedangkan yang lain hanyalah sebagai perantara agar nikmat-Nya dapat tersampaikan. *Hal* berarti kesenangan yang tercipta dari kenikmatan yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Maksudnya adalah kegembiraan yang dirasakan oleh seorang hamba atas nikmat yang diterimanya. Sehingga menjadikannya mencintai Sang Pemberi Nikmat. *Amal* adalah melibatkan hati, lisan, dan anggota tubuh. Yakni hati yang bertekad untuk berbuat baik, lisan yang mengekspresikan rasa syukur melalui pujian kepada Allah SWT, serta anggota tubuh yang memanfaatkan nikmat Allah dengan menjalankan perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya.⁷⁸

Dengan menerapkan syukur dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan terwujudnya cinta diri atau *self-love* dalam diri remaja. *Self-love* adalah sikap baik kepada diri sendiri yang dapat dikaji dan bertahan

⁷⁶ Christopher Peterson & Martin P. Seligman. “*Character Strengths and ...*”.

⁷⁷ Al-Ghazali, *Mutiara Ihya’ ‘Ulumuddin*, h. 332.

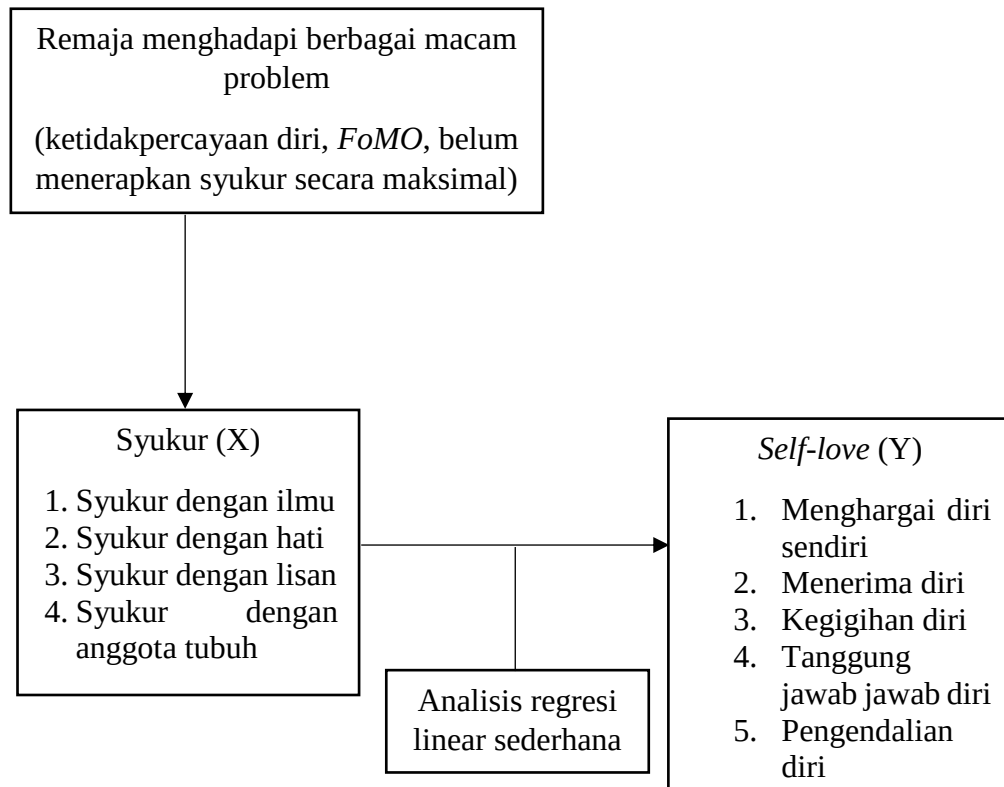
⁷⁸ Imam Ghazali, *Ihya’ ‘Ulumiddin Jilid 3...*, h. 1156.

sepanjang waktu. Seseorang yang telah menerapkan *self-love* ditandai dengan usaha untuk memahami dan menghadapi diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta berkenan untuk merawat diri sendiri, dan menciptakan hubungan yang sehat secara sadar dan aktif.⁷⁹

Hal ini sejalan dengan teori emosi positif bahwa emosi positif mampu memberikan dampak yang baik terhadap hubungan pribadi maupun orang lain.⁸⁰ Emosi positif berupa syukur dapat berdampak baik bagi hubungan pribadi individu. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh syukur terhadap *self-love*, utamanya pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025.

⁷⁹ Henschke, E., & Sedlmeier, P, “*What is self-love...*”, h. 281–302.

⁸⁰ Reza Fahlevi, dkk., Psikologi Positif, h. 40.



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu gagasan yang akan diuji untuk melihat kebenarannya, atau mungkin merupakan tanggapan awal terhadap pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.⁸¹ Dalam penelitian ini, hipotesisnya berupa hipotesis kausal yang menyatakan bahwa satu variabel mempengaruhi variabel lainnya, yaitu variabel “syukur” terhadap variabel “self-love”.

⁸¹ Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2016), h. 67.

Berdasarkan paparan teori di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah “Terdapat pengaruh syukur terhadap *self-love* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan Tahun Ajaran 2024/2025”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Seiring dengan tujuan yang ingin dicapai, penelitian didefinisikan sebagai suatu upaya untuk mendapatkan, memperluas, dan memverifikasi suatu pengetahuan, yang mana upaya tersebut dilakukan dengan memanfaatkan metode ilmiah.⁸² Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Menurut pemikiran Sugiyono, penelitian kuantitatif ialah salah satu jenis penelitian yang menggunakan data berbentuk angka atau bilangan, kemudian data tersebut dianalisis dengan bantuan metode statistik untuk menjawab hipotesis penelitian secara empiris, logis, dan terstruktur.⁸³ Sedangkan jenis penelitiannya yaitu kausal komparatif atau *ex-post facto*, yaitu penelitian dengan variabel bebas yang tidak dapat dikendalikan atau diperlakukan secara khusus dengan tujuan menemukan fakta dengan mengukur gejala yang sudah ada pada responden sebelum dilakukan penelitian. Sesuai dengan pemikiran dari Sugiyono (2010) bahwa *ex-post facto* adalah penelitian yang bertujuan untuk menganalisis peristiwa yang sudah terjadi dengan menelusuri kembali faktor-faktor yang mungkin menjadi penyebab terjadinya peristiwa tersebut. Metode ini didasarkan pada logika “apabila x maka y.” Dalam pelaksanaannya, tidak dilakukan manipulasi langsung terhadap variabel independen.⁸⁴

Peneliti menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dalam rangka menganalisis data yang telah diperoleh. Sejalan dengan sasaran yang ditetapkan, regresi sederhana merupakan teknik analisis yang diaplikasikan

⁸² *Ibid*, h. 2.

⁸³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 11.

⁸⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 8.

untuk memperkirakan sejauh mana perubahan pada variabel dependen (variabel terikat) terjadi, jika terdapat perubahan atau fluktuasi pada variabel independen (variabel bebas).⁸⁵ Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Syukur sebagai variabel independen (X) terhadap *self-love* sebagai variabel (Y).

Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer didefinisikan sebagai data yang didapatkan secara langsung dari sumber utama atau asli. Data primer penelitian ini diperoleh dari kuesioner yang disebarakan kepada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan. Sedangkan data sekunder diartikan sebagai data yang asalnya dari sumber kedua dan dapat diambil dari buku, artikel, literatur maupun laman terkait penelitian ini. Data sekunder juga dapat diperoleh dari pihak kedua atau data yang tidak bersifat langsung, tetapi data ini dapat digunakan sebagai penunjang kajian.

B. Identitas Variabel

Variabel penelitian merupakan konsep atau karakteristik dari suatu objek atau aktivitas yang mengalami variasi, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil informasinya.⁸⁶

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Merupakan variabel yang variasinya mempengaruhi variabel yang lain.⁸⁷ Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah “Syukur”.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

⁸⁵ *Ibid*, h. 261.

⁸⁶ Muhammad Kasiram, *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*, (Malang:UIN Malang Press, 2008), h. 149.

⁸⁷ Anas Sujiono, *Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), h. 275.

Merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau variabel yang menjadi akibat atas adanya variabel bebas.⁸⁸ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya ialah “*Self-love*”.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Syukur

Dalam penelitian ini, konsep syukur diartikan sebagai perasaan positif yang timbul dari kesadaran akan nikmat atau kebaikan yang dianugerahkan oleh Allah SWT, yang diungkapkan melalui hati; lisan; dan perbuatan anggota tubuh.

a) Syukur dengan ilmu (*Gratitude with Knowledge*)

Syukur dengan ilmu berarti mengingat bahwa segala nikmat yang telah diterima merupakan anugerah Allah SWT. Menyadari dengan penuh bahwa yang selain-Nya hanya sekedar perantara semata. Kemudian mengingat nikmat-nikmat tersebut dalam kondisi apapun, baik senang maupun sulit.

1) Mengingat bahwa segala nikmat berasal dari Allah SWT

2) Senantiasa mengingat nikmat Allah meski dalam kondisi sulit

b) Syukur dengan hati (*Gratitude with Heart*)

Artinya menunjukkan terima kasih yang tulus dari dalam jiwa atas segala nikmat yang telah diperoleh. Sikap ini mengajarkan kita untuk merasakan kebahagiaan dan kedamaian melalui penghargaan atas hal-hal besar maupun kecil dalam kehidupan. Selain itu sikap ini juga mengajarkan untuk senantiasa merasa cukup atas nikmat yang dianugerahkan oleh Allah SWT, sehingga diharapkan diri kita mampu beramal dengan ikhlas.

1) Beramal dengan ikhlas

2) Menghindari *riya*’

3) Merasa cukup atas segala nikmat yang diperoleh

⁸⁸ *Ibid*, h. 62.

4) Bahagia dengan sebarang nikmat yang diperoleh

c) Syukur dengan lisan (*Gratitude with Words*)

Yakni ungkapan rasa terima kasih yang diwujudkan melalui kata-kata, misalnya dengan memuji kebesaran Tuhan, mengucapkan terima kasih kepada orang lain, atau menyampaikan penghargaan atas nikmat yang diterima. Selain itu, syukur juga dapat diwujudkan dengan mendoakan kebaikan orang lain, sehingga tercipta hubungan yang harmonis dengan sesama.

- 1) Mengucap syukur
- 2) Memuji Allah SWT
- 3) Bertutur kata baik
- 4) Mendoakan kebaikan orang lain

d) Syukur dengan anggota tubuh (*Gratitude with Deeds*)

Yaitu mengekspresikan rasa terima kasih dalam bentuk tindakan nyata melalui anggota tubuh. Hal ini dapat diwujudkan dengan melakukan tindakan-tindakan positif yang bermanfaat, misalnya dengan membantu sesama, menggunakan tenaga dan kemampuan kita untuk tujuan yang baik, maupun tindakan yang lainnya. Syukur dengan anggota tubuh juga dapat diwujudkan dengan melaksanakan ibadah kepada Allah SWT, baik ibadah yang sifatnya wajib maupun sunah.

- 1) Beribadah kepada Allah SWT
- 2) Berbuat baik kepada orang lain

2. *Self-love*

Peneliti mendefinisikan *self-love* sebagai sikap positif yang mencerminkan penghargaan, penerimaan, perawatan, tanggungjawab, dan kontrol diri, serta kemampuan untuk memahami dan memenuhi kebutuhan diri secara sehat.

a) Menghargai diri (*self-cherishing*)

Yaitu sikap individu dalam memberikan perhatian dan kepedulian yang mendalam terhadap diri sendiri dengan mengutamakan

kebutuhan, kenyamanan, serta kebahagiaan pribadi tanpa merugikan orang lain. Indikator meliputi dua hal berikut:

- (1) Merawat diri
- (2) Menghargai diri

b) Menerima diri (*self-acceptance*)

Adalah sikap individu dalam menerima kondisi diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan, tanpa merasa rendah diri atau berusaha menjadi orang lain. Indikator meliputi dua hal berikut:

- (1) Menerima diri secara penuh dan utuh
- (2) Berkomitmen untuk membuat diri menjadi lebih baik

c) Kegigihan diri (*self-persistence*)

Adalah kemampuan individu untuk tetap konsisten, tekun, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas, meskipun menghadapi tantangan, hambatan, atau kegagalan. Indikator meliputi dua hal berikut:

- (1) Kepatuhan terhadap keyakinan yang dimiliki
- (2) Kemampuan menilai

d) Tanggung jawab diri (*self-responsibility*)

Adalah kemampuan individu untuk mengambil alih kendali atas tindakan, keputusan, dan konsekuensi yang muncul dari perilaku mereka, serta bersedia memperbaiki kesalahan yang dilakukan. Indikator meliputi dua hal berikut:

- (1) Rasa
- (2) Perilaku

e) Pengendalian diri (*self-restraint*)

Adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi, dorongan, dan perilaku agar tetap sesuai dengan norma, nilai, atau tujuan yang diinginkan, terutama dalam situasi yang menantang atau memicu impuls. Indikator meliputi dua hal berikut:

- (1) Menyesuaikan diri dengan persyaratan sosial dasar
- (2) Mengelola emosi dan kehidupan pribadi

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Secara bahasa, populasi berasal dari kata *population* yang artinya jumlah penduduk. Dengan demikian populasi penelitian merupakan keseluruhan (universum) atas objek penelitian yang berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan lainnya; sehingga objek-objek ini dapat dijadikan sumber data dalam penelitian.⁸⁹ Dalam penelitian ini, karakteristik populasinya adalah siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025. Dengan total sebanyak 395 orang siswa yang terbagi ke dalam sebelas kelas.⁹⁰

2. Sampel

Menurut pendapat dari Sugiyono, sampel merupakan bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁹¹ Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini ialah *probability sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik mengambil sampel di mana setiap anggota populasi memiliki peluang sama untuk dipilih menjadi sampel. Dengan kata lain, semua anggota tunggal dari populasi memiliki peluang tidak nol.⁹²

Sejalan dengan pendapat dari Suharsimi Arikunto bahwa apabila subjek penelitian kurang dari seratus, maka lebih baik jika digunakan semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Apabila

⁸⁹ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2009), h. 99.

⁹⁰ Sekolah Kita. 2024. SMAN 1 Kradenan. Diakses pada 19 November 2024 dari <https://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/7fe4e2cd-6b67-41e2-8ba2-154786be1d26>.

⁹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 81.

⁹² Diakses dari <http://munawar.staff.ugm.ac.id/wp-content/sampling.pdf> pada tanggal 7 April 2023 pukul 15.32 WIB.

jumlah subjeknya besar maka dapat menggunakan 10-15% atau 20-25%. Tergantung pada pertimbangan tertentu.⁹³

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis *cluster random sampling*, yaitu teknik mengambil sampel secara acak dari populasi yang terbagi dalam beberapa kelompok.⁹⁴ Sampling dalam penelitian ini dilakukan dengan mengambil secara acak empat kelas dari total sebelas kelas, yaitu kelas XI 2; XI 7; XI 8; dan XI 11. Jumlah keseluruhan sampelnya adalah 130 responden yang merupakan 33% dari jumlah populasi penelitian.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan langkah-langkah yang dapat diterapkan oleh peneliti untuk menghimpun data.⁹⁵ Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini adalah metode skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai tolok ukur dalam menentukan panjang maupun pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif dari alat ukur tersebut.⁹⁶

Dalam hal ini, skala digunakan untuk mencari data kuantitatif atas pengaruh syukur terhadap *self-love* pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025). Skala yang digunakan adalah Skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial yang dijadikan objek penelitian.⁹⁷ Dengan Skala Likert maka variabel yang diukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel. Skala Likert ini

⁹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* edisi revisi v, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), h. 112.

⁹⁴ Yusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), h. 140.

⁹⁵ Muhammad Fauzi, *Metode Penelitian Kuantitatif Sebuah Pengantar*, (Semarang, Walisongo Press, 2009), h. 189.

⁹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan;*, h. 33.

⁹⁷ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2013), h. 25.

menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Kategori item pernyataan dibagi menjadi dua, yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan yang menyatakan hal-hal positif atau sifatnya mendukung disebut sebagai pernyataan *favourable*. Sebaliknya, pernyataan yang merujuk pada hal-hal negatif atau kontra terhadap aspek variabel penelitian disebut sebagai pernyataan *unfavourable*.⁹⁸

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
SS	Sangat Sesuai	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Dalam penelitian ini terdapat dua skala pengukuran yang digunakan oleh peneliti, yaitu:

1. Skala Syukur

Skala yang digunakan peneliti merupakan adopsi dari alat ukur yang disusun oleh Yulian dkk. (2024) berdasarkan aspek-aspek syukur dari Al-Ghazali yang terdiri atas beberapa indikator.⁹⁹ Penjabaran skala tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Pengukuran Syukur

No.	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1.	Syukur dengan ilmu (<i>Gratitude</i>)	a. Mengingat bahwa segala nikmat berasal	34, 39	5, 29	8

⁹⁸ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 62.

⁹⁹ Alvira Yulian et.al, “*The Construct of Gratitude Measurement ...*”. h. 1-18.

	<i>With Knowledge)</i>	dari Allah SWT			
		b. Senantiasa mengingat nikmat Allah meski dalam kondisi sulit	1, 24	9, 19	
2.	Syukur dengan hati (<i>Gratitude With Heart</i>)	a. Beramal dengan ikhlas	20	25, 30	12
		b. Menghindari <i>riya'</i>	40	2, 17	
		c. Merasa cukup atas segala nikmat yang diperoleh	23	33, 38	
		d. Bahagia dengan sebarang apapun nikmat yang diperoleh	28, 41	10	
3.	Syukur dengan lisan (<i>Gratitude With Words</i>)	a. Mengucap syukur	7		10
		b. Memuji Allah SWT	3, 11, 27, 35		
		c. Bertutur kata baik	14, 18	22	

		d. Mendoakan kebaikan orang lain	6, 15		
4.	Syukur dengan perbuatan (<i>Gratitude With Deeds</i>)	a. Beribadah kepada Allah SWT	4, 13, 32	26	11
		b. Berbuat baik kepada orang lain	8, 12, 16	31, 37, 21, 36	
Total			24	17	41

2. Skala *Self-love*

Peneliti mengadopsi skala pengukuran *self-love* yang dikembangkan oleh Rahmadaini dkk. (2024) dengan indikator sebagai berikut:

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala Pengukuran *Self-love*

No.	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1.	Menghargai diri sendiri (<i>self-cherishing</i>)	a. Merawat diri	1		7
		b. Menghargai diri	6, 16, 21	11, 19, 26	
2.	Menerima diri (<i>self-acceptance</i>)	a. Menerima diri secara penuh dan utuh	2, 12	7	7
		b. Berkomitmen untuk membuat diri menjadi lebih baik	17, 22, 25	20	

3.	Kegigihan diri (<i>self-persistence</i>)	a. Kepatuhan terhadap keyakinan yang dimiliki	3, 8		4
		b. Kemampuan menilai	13	18	
4.	Tanggung jawab diri (<i>self-responsibility</i>)	a. Rasa		4	2
		b. Perilaku	9		
5.	Pengendalian diri (<i>self-restraint</i>)	a. Menyesuaikan diri dengan persyaratan sosial dasar	14		6
		b. Mengelola emosi dan kehidupan pribadi	5, 10, 23	15, 26	
Total			17	9	26

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Suatu instrumen penelitian dianggap memiliki keakuratan yang baik jika dapat memenuhi syarat validitas dan reliabilitas secara akurat dalam penyajian informasi tentang kondisi subjek penelitian, sehingga kualitas keabsahan data meningkat. Uji validitas merupakan metode yang berfungsi untuk menilai sejauh mana suatu instrumen penelitian itu valid, akurat, dan sesuai dalam mengukur data dari responden.

Instrumen penelitian dianggap mempunyai tingkat validitas tinggi apabila mampu menjalankan fungsi pengukurannya dengan tepat.¹⁰⁰

Validitas masing-masing item pernyataan dilihat berdasarkan pada kolom yang memuat nilai *Corrected Item-Total Correlation*, yang merupakan rhitung dalam uji validitas. Suatu item dinyatakan valid apabila rhitung > rtabel. Begitu pula sebaliknya, suatu item dinyatakan tidak valid apabila rhitung < rtabel. Nilai rtabel ditentukan dengan melihat distribusi nilai rtabel berdasarkan nilai df (*degree of freedom*). Rumus $df = n - 2$, karena jumlah responden sebanyak empat puluh siswa maka nilai df dalam penelitian ini adalah $40 - 2 = 38$. Berdasarkan hasil df tersebut diperoleh nilai rtabel sebesar 0,312 dengan tingkat signifikansi uji dua arah sebesar 0,05.

Tabel 3. 4 Uji Validitas Syukur

Item	Corrected Item-Total Correlation	Rtabel	Kesimpulan
X.01	.129	0,312	Tidak Valid
X.02	.473	0,312	Valid
X.03	.351	0,312	Valid
X.04	.437	0,312	Valid
X.05	.484	0,312	Valid
X.06	.242	0,312	Tidak Valid
X.07	.496	0,312	Valid
X.08	.572	0,312	Valid
X.09	.633	0,312	Valid
X.10	.593	0,312	Valid
X.11	.499	0,312	Valid
X.12	.430	0,312	Valid
X.13	.378	0,312	Valid
X.14	.481	0,312	Valid
X.15	.499	0,312	Valid
X.16	.384	0,312	Valid
X.17	.470	0,312	Valid
X.18	.483	0,312	Valid
X.19	.611	0,312	Valid

¹⁰⁰ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), h. 6-8.

X.20	.508	0,312	Valid
X.21	.724	0,312	Valid
X.22	.679	0,312	Valid
X.23	.367	0,312	Valid
X.24	.141	0,312	Tidak Valid
X.25	.550	0,312	Valid
X.26	.481	0,312	Valid
X.27	.370	0,312	Valid
X.28	.391	0,312	Valid
X.29	.055	0,312	Tidak Valid
X.30	.546	0,312	Valid
X.31	.397	0,312	Valid
X.32	.392	0,312	Valid
X.33	.584	0,312	Valid
X.34	.502	0,312	Valid
X.35	.273	0,312	Tidak Valid
X.36	.533	0,312	Valid
X.37	.491	0,312	Valid
X.38	.646	0,312	Valid
X.39	.340	0,312	Valid
X.40	.204	0,312	Tidak Valid
X.41	.459	0,312	Valid
TOTALX	1.000		

Setelah dilakukan uji coba instrumen penelitian terhadap empat puluh Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan yang merupakan non sampel, diperoleh hasil bahwa skala syukur memiliki 35 item valid dan enam item tidak valid. Item tidak valid tersebut adalah nomor 1, 6, 24, 29, 35, dan 40; sehingga dinyatakan gugur. Nilai rhitung yang tidak valid berada pada rentang 0,055 hingga 0,273.

Berikut ini hasil *blueprint* pengukuran syukur setelah uji validitas:

Tabel 3. 5 *Blueprint* Skala Pengukuran Syukur Valid

No.	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	

1.	Syukur dengan ilmu (<i>Gratitude With Knowledge</i>)	a. Mengingat bahwa segala nikmat berasal dari Allah SWT	34, 39	5, 29*	8
		b. Senantiasa mengingat nikmat Allah meski dalam kondisi sulit	1*, 24*	9, 19	
2.	Syukur dengan hati (<i>Gratitude With Heart</i>)	a. Beramal dengan ikhlas	20	25, 30	12
		b. Menghindari <i>riya'</i>	40*	2, 17	
		c. Merasa cukup atas segala nikmat yang diperoleh	23	33, 38	
		d. Bahagia dengan sebarang apapun nikmat yang diperoleh	28, 41	10	
3.	Syukur dengan lisan (<i>Gratitude With Words</i>)	a. Mengucap syukur	7		10
		b. Memuji Allah SWT	3, 11, 27, 35*		
		c. Bertutur kata baik	14, 18	22	

		d. Mendoakan kebaikan orang lain	6*, 15		
4.	Syukur dengan perbuatan (<i>Gratitude With Deeds</i>)	a. Beribadah kepada Allah SWT	4, 13, 32	26	11
		b. Berbuat baik kepada orang lain	8, 12, 16	31, 37, 21, 36	
		Total	24	17	41

(*) *Item tidak valid*

Berikutnya uji validitas pada 26 item *self-love* yang menunjukkan hasil bahwa ada enam item tidak valid dan dua puluh item valid. Item tidak valid terdiri dari nomor 1, 4, 7, 11, 15, dan 26. Nilai rhitung tersebut berkisar antara -0,301 hingga 0,248; sehingga dinyatakan gugur. Sedangkan item valid memiliki nilai koefisien korelasi diantara 0,350 hingga 0,745.

Tabel 3. 6 Uji Validitas *Self-love*

Item	Corrected Item-Total Correlation	Rtabel	Kesimpulan
Y01	.204	0,312	Tidak Valid
Y02	.350	0,312	Valid
Y03	.745	0,312	Valid
Y04	.242	0,312	Tidak Valid
Y05	.490	0,312	Valid
Y06	.679	0,312	Valid
Y07	.162	0,312	Tidak Valid
Y08	.464	0,312	Valid
Y09	.517	0,312	Valid
Y10	.617	0,312	Valid
Y11	.242	0,312	Tidak Valid
Y12	.427	0,312	Valid
Y13	.397	0,312	Valid
Y14	.737	0,312	Valid

Y15	.248	0,312	Tidak Valid
Y16	.712	0,312	Valid
Y17	.741	0,312	Valid
Y18	.606	0,312	Valid
Y19	.574	0,312	Valid
Y20	.361	0,312	Valid
Y21	.671	0,312	Valid
Y22	.558	0,312	Valid
Y23	.701	0,312	Valid
Y24	.427	0,312	Valid
Y25	.643	0,312	Valid
Y26	-.301	0,312	Tidak Valid
TOTALY	1.000		

Berikut ini hasil *blueprint* pengukuran *self-love* setelah uji validitas:

Tabel 3. 7 Blueprint Skala Pengukuran *Self-love* Valid

No.	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1.	Menghargai diri sendiri (<i>self-cherishing</i>)	a. Merawat diri	1*		7
		b. Menghargai diri	6, 16, 21	11*, 19, 26	
2.	Menerima diri (<i>self-acceptance</i>)	a. Menerima diri secara penuh dan utuh	2, 12	7*	7
		b. Berkomitmen untuk membuat diri menjadi lebih baik	17, 22, 25	20	
3.	Kegigihan diri (<i>self-persistence</i>)	a. Kepatuhan terhadap keyakinan yang dimiliki	3, 8		4

		b. Kemampuan menilai	13	18	
4.	Tanggung jawab diri (<i>self-responsibility</i>)	a. Rasa		4*	2
		b. Perilaku	9		
5.	Pengendalian diri (<i>self-restraint</i>)	a. Menyesuaikan diri dengan persyaratan sosial dasar	14		6
		b. Mengelola emosi dan kehidupan pribadi	5, 10, 23	15*, 26*	
Total			17	9	26

(*) *Item tidak valid*

2. Uji Reliabilitas

Kata reliabel memiliki makna “dapat dipercaya” atau “dapat diandalkan”. Maka yang dimaksud dengan uji reliabilitas adalah suatu metode yang dimanfaatkan untuk menilai sejauh mana hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya, yang dibuktikan melalui stabilitas dan konsistensi hasil instrumen penelitian dari waktu ke waktu jika instrumen tersebut digunakan kembali terhadap subjek penelitian.¹⁰¹

Koefisien reliabilitas memiliki nilai yang berkisar antara 0 hingga 1,00. Tingkat reliabilitas dikatakan tinggi apabila nilainya mendekati angka 1,00. Sebaliknya, tingkat reliabilitas dikatakan rendah apabila

¹⁰¹ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, h. 111.

nilainya mendekati angka 0. Hal tersebut berdasarkan pada kaidah reliabilitas menurut Guilford yang tertuang dalam tabel berikut:

Tabel 3. 8 Kaidah Reliabilitas Guilford

Koefisien	Kriteria
> 0,90	Sangat reliabel
0,70 – 0,89	Reliabel
0,49 – 0,69	Cukup reliabel
0,20 – 0,39	Tidak reliabel

Tabel 3. 9 Reliabilitas Syukur

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.916	35

Setelah dilakukan uji validitas terhadap skala syukur yang menyisakan 35 item valid, langkah berikutnya adalah uji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,916 yang berarti sangat reliabel.

Tabel 3. 10 Reliabilitas Self-love

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.909	20

Uji coba terhadap skala *self-love* juga menyatakan bahwa dua puluh item valid tersebut termasuk ke dalam kriteria sangat reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,909.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik, yaitu teknik analisis yang menggunakan metode statistika dan komputasi untuk memperoleh hasil yang lebih objektif, logis, serta

bebas dari bias.¹⁰² Diharapkan dengan penggunaan teknik ini, peneliti dapat menyajikan data-data yang bisa dipertanggungjawabkan serta memperoleh kesimpulan yang baik atas penelitian ini.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan menggunakan metode statistik dengan bantuan program komputer SPSS 24.0 *for windows*, karena data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan metode regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan linear antara variabel independen terhadap variabel dependen.¹⁰³ Dengan kata lain, regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat dari dua variabel, yaitu “syukur” sebagai variabel X dan “*self-love*” sebagai variabel Y. Regresi linear sederhana dirumuskan sebagai berikut:¹⁰⁴

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = respon (variabel dependen)

a = konstanta

b = koefisien regresi

X = prediktor (variabel independen)

Untuk pengolahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Software Statistics of Social Science (SPSS) versi 24 for Windows*.

¹⁰² Bunga Dea Laraswati. 2022. *8 Metode Analisis Statistik dan Karakteristiknya*. Diakses pada 02 Oktober 2024 dari <https://blog.algorit.ma/metode-analisis-statistik/>.

¹⁰³ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*. (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 260.

¹⁰⁴ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 284.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2024 hingga 1 November 2024 di SMA Negeri 1 Kradenan dengan jumlah responden sebanyak 130 siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025 yang terdiri dari kelas XI.2, XI.7, XI.8, dan XI.11. Data yang telah diperoleh selanjutnya diolah menggunakan perangkat lunak SPSS 24 versi 24 *for Windows*. Pengolahan data penelitian menghasilkan deskripsi statistik sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Statistika Deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Syukur	130	48	92	140	116.95	10.269
<i>Self-love</i>	130	50	30	80	63.80	7.607
Valid N (listwise)	130					

Pengelompokan data dilakukan secara empirik berdasarkan pada hasil *output* SPSS dengan tujuan untuk mengetahui posisi relatif seorang individu pada kelompoknya. Tabel di atas menjelaskan skor minimum, maksimum, rerata, dan standar deviasi yang berguna untuk dijadikan patokan dalam pengelompokan data terhadap variabel syukur dan *Self-love*. Klasifikasi kategori data penelitian didapatkan berdasarkan persamaan berikut:

Rendah : $X < M - SD$

Sedang : $M - SD \leq X < M + SD$

Tinggi : $X \geq M + SD$

Keterangan:

X : skor siswa

M : *mean*/rerata/nilai tengah

SD : standar deviasi

Setelah diketahui persamaannya, langkah berikutnya ialah melakukan klasifikasi sesuai dengan kategori yang telah ditentukan. Berikut ini adalah pengklasifikasiannya:

Tabel 4. 2 Perhitungan Klasifikasi

Kriteria Klasifikasi	Kriteria Syukur	Kriteria <i>Self-love</i>	Kategori
$X < M - SD$	$X < 106,681$	$X < 56,193$	Rendah
$M - SD \leq X < M + SD$	$106,681 \leq X < 127,219$	$56,193 \leq X < 71,407$	Sedang
$X \geq M + SD$	$X \geq 127,219$	$X \geq 71,407$	Tinggi

Berdasarkan klasifikasi di atas, diperoleh hasil berikut ini:

Tabel 4. 3 Klasifikasi Syukur Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan

Kategori	Kriteria Syukur	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 106,681$	21	15,4%
Sedang	$106,681 \leq X < 127,219$	89	68,5%
Tinggi	$X \geq 127,219$	20	16,1%
Total		130	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan yang berada pada kategori syukur rendah sebesar 15,4%, kategori syukur sedang sebesar 68,5% dan kategori syukur tinggi sebesar 16,1%. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan paling banyak berada pada kategori syukur sedang.

Tabel 4. 4 Klasifikasi *Self-love* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan

Kategori	Kriteria <i>Self-love</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 56,193$	16	12%
Sedang	$56,193 \leq X < 71,407$	100	77%
Tinggi	$X \geq 71,407$	14	11%
Total		130	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan yang berada pada kategori *self-love* rendah sebanyak 12%, sedang 77%, dan kategori tinggi 11%. Maka dapat disimpulkan bahwa Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan paling banyak berada pada kategori syukur sedang.

B. Analisis Data Penelitian

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi dengan tujuan untuk menentukan arah hubungan antara dua variabel, apakah memiliki arah positif atau negatif. Penelitian ini memanfaatkan analisis regresi linear sederhana untuk mengamati hubungan linear antara dua variabel, yakni variabel independen dan variabel dependen.

1. Uji Asumsi Klasik

Pengujian ini digunakan untuk memastikan apakah model regresi memenuhi asumsi-asumsi tertentu, seperti normalitas residual, linearitas model, tidak adanya multikolinearitas, autokorelasi, dan heteroskedastisitas. Sebuah model regresi linier dianggap baik jika memenuhi asumsi-asumsi tersebut, yaitu residual yang terdistribusi normal, serta tidak terdapat multikolinearitas, autokorelasi, maupun heteroskedastisitas. Pemenuhan asumsi klasik ini penting untuk

mendapatkan estimasi model regresi yang tidak bias dan hasil pengujian yang dapat diandalkan. Jika salah satu asumsi tidak terpenuhi, maka hasil analisis regresi tidak dapat disebut sebagai BLUE (*Best Linear Unbiased Estimator*).¹⁰⁵ Dalam penelitian ini, uji asumsi klasik yang dilakukan adalah uji normalitas, linearitas, uji autokorelasi, dan uji heteroskedastisitas. Uji multikolinearitas tidak dilakukan karena penelitian ini hanya menggunakan satu variabel.

a. Uji Normalitas

Berguna untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Apabila suatu data memiliki sebaran yang normal, maka data tersebut dikatakan dapat mewakili populasi. Pengujiannya dilakukan dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* berdasarkan taraf signifikansi sebesar 0,05. Pengambilan keputusannya yakni apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka persebaran data bersifat normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka persebaran data bersifat tidak normal.

Tabel 4. 5 Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
	Unstandardized Residual
N	130
Exact Sig. (2-tailed)	.261
a. Test distribution is Normal.	

Berdasarkan tabel di atas, peneliti menggunakan nilai *Exact Sig. (2-tailed)* sebagai acuan dalam pengambilan keputusan. Kesimpulannya adalah sebaran data bersifat normal karena nilai *Exact Sig. (2-tailed)* adalah $0,261 > 0,05$. Sehingga asumsi bahwa residual berdistribusi normal terpenuhi.

¹⁰⁵ Aldy Purnomo, Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS, Ponorogo: Wade Group, h. 07.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas yang dilakukan dengan maksud untuk mencari tahu bentuk hubungan antara dua variabel, yaitu syukur sebagai variabel independen dan *self-love* sebagai variabel dependen. Apakah kedua variabel tersebut memiliki hubungan linear yang signifikan atau tidak. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi *deviation from linearity*, apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linear. Tetapi jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka kedua variabel penelitian tidak memiliki hubungan yang linear.¹⁰⁶

Tabel 4. 6 Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-love * Syukur	Between Groups	(Combined)	3630.881	38	95.549	2.268	.001
		Linearity	1513.009	1	1513.009	35.912	.000
		Deviation from Linearity	2117.872	37	57.240	1.359	.121
	Within Groups		3833.919	91	42.131		
	Total		7464.800	129			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah $0,121 > 0,05$. Maka kesimpulannya adalah variabel syukur dengan variabel *self-love* memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Autokorelasi

Yaitu sebuah pengujian yang dilakukan dengan tujuan untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antara residual atau nilai gangguan (*error*) terhadap perubahan waktu. Jika asumsi

¹⁰⁶ Wayan Widana & Putu Lia M., Uji Persyaratan Analisis, (Sukodono: Klik Media, 2020), h. 53.

autokorelasi muncul dalam sebuah model prediksi, nilai gangguan (*error*) tidak lagi bersifat independen, melainkan menunjukkan hubungan autokorelasi.

Autokorelasi dapat diketahui dengan menggunakan nilai Durbin-Watson. Berikut ini pedoman uji autokorelasi menggunakan nilai Durbin-Watson yaitu menurut Sujarweni (2016):¹⁰⁷

- 1) Apabila $0 < d < dL$, artinya terdapat autokorelasi positif.
- 2) Apabila $4 - dL < d < 4$, artinya terdapat autokorelasi negatif.
- 3) Apabila $2 < d < 4 - dU$ atau $dU < d < 2$, artinya tidak terdapat autokorelasi, baik positif maupun negatif.
- 4) Apabila $dL \leq d \leq dU$ atau $4 - dU \leq d \leq 4 - dL$, artinya pengujian tidak meyakinkan atau hasilnya tidak bisa disimpulkan.
- 5) Jika nilai $dU < d < 4 - dU$, artinya tidak terjadi autokorelasi.

Tabel 4. 7 Uji Autokorelasi

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.450 ^a	.203	.196	6.819	1.956
a. Predictors: (Constant), Syukur					
b. Dependent Variable: Self-love					

Untuk membaca tabel di atas, maka perlu untuk mengetahui nilai batas bawah Durbin-Watson (dL) dan nilai batas atas Durbin-Watson (dU). Yaitu dengan $\alpha = 5\%$, $(n) = 130$, dan $(k) = 1$, sehingga berdasarkan pada tabel Durbin-Watson diperoleh nilai $dL = 1,6981$ dan $dU = 1,7291$. Langkah berikutnya adalah mencocokkan data dengan pedoman yang telah dijelaskan sebelumnya dengan nilai $d = 1,956$. Sehingga keputusannya adalah $dL = 1,6981 < d = 1,956 <$

¹⁰⁷ V. Wiratna Sujarweni, Pengantar Akuntansi, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2016, h. 232.

$4 - dU = 2,2709$ yang berada dalam interval $dU < d < 4 - dU$, artinya tidak terjadi autokorelasi baik positif maupun negatif. Sehingga asumsi bahwa residual tidak terjadi autokorelasi dapat terpenuhi.

d. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keberadaan varian dalam model regresi. Model regresi yang ideal seharusnya menunjukkan kondisi homoskedastisitas, yaitu varian yang seragam, dan menghindari adanya heteroskedastisitas.¹⁰⁸ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Uji Glejser untuk mendeteksi heteroskedastisitas. Model regresi dinyatakan bebas dari gejala heteroskedastisitas jika nilai probabilitas signifikansinya lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai probabilitas signifikansi kurang dari 0,05, maka model regresi dianggap mengalami gejala heteroskedastisitas.

Tabel 4. 8 Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.472E-15	6.864		.000	1.000
	Syukur	.000	.058	.000	.000	1.000

a. Dependent Variable: abs_residual

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel syukur (X) menunjukkan hasil lebih dari α (0,05) yaitu pada angka 1,0. Maka kesimpulannya adalah tidak terdapat kondisi heteroskedastisitas. Sehingga asumsi bahwa residual tidak terjadi heteroskedastisitas dapat terpenuhi.

¹⁰⁸ Duwi Prayitno, Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian SPSS, Yogyakarta: Gava Media, 2010, h. 57.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah “terdapat pengaruh syukur terhadap *self-love* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025”. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik berikut:

a. Uji Serentak (Uji F)

Pengujian ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui adanya pengaruh dan tingkat signifikansi variabel syukur terhadap variabel *self-love*.

Tabel 4. 9 Uji Serentak

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1513.009	1	1513.009	32.539	.000 ^b
	Residual	5951.791	128	46.498		
	Total	7464.800	129			
a. Dependent Variable: Self-love						
b. Predictors: (Constant), Syukur						

Hipotesis:

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel syukur (X) dan variabel *self-love* (Y).

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel syukur (X) dan variabel *self-love* (Y).

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar 32,539 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga tolak Ho dan Ha diterima. Selain itu uji F juga dapat dilakukan dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} , apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka tolak Ho dan Ha diterima. Persamaannya adalah $F_{tabel} = (α; df1; df2)$, $F_{tabel} = (0,05; 1; 127)$, $F_{tabel} = 3,936$. Nilai F_{hitung}

$32,539 > 3,936$, sehingga hasilnya juga tolak H_0 dan H_a diterima. Hal tersebut berarti bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel syukur (X) dan variabel *self-love* (Y)”.

b. Uji Parsial (Uji T)

Tabel 4. 10 Uji Parsial

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.796	6.864		3.613	.000
	Syukur	.333	.058	.450	5.704	.000
a. Dependent Variable: Self-love						

Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,001 sehingga tolak H_0 dan terima H_a . Selain mengacu pada nilai signifikansi, untuk mengetahui pengaruh variabel X terhadap variabel Y dapat dilakukan dengan membandingkan nilai t_{tabel} dan t_{hitung} . T_{tabel} diperoleh dari persamaan $t_{\text{tabel}} = \alpha/2$; $df1$, $t_{\text{tabel}} = 0,05/2$; 1, $t_{\text{tabel}} = 1,656845$. Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 5,704. Sehingga $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, yaitu $5,704 > 1,656845$ yang berarti juga sehingga tolak H_0 dan terima H_a . Hal ini berarti bahwa variabel syukur (X) berpengaruh terhadap variabel *self-love* (Y). Nilai B yang menunjukkan angka positif, yaitu 0,333 menandakan bahwa variabel syukur berpengaruh positif signifikan. Apabila tingkat syukur tinggi, maka *self-love* juga akan menjadi tinggi.

c. Persamaan Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis ini didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y), yaitu ketika terdapat variabel yang mempengaruhi dan variabel yang

terpengaruh. Analisis ini digunakan dalam penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel syukur terhadap variabel *self-love*, serta memperkirakan nilai dari masing-masing variabel apabila terjadi kenaikan maupun penurunan. Hasil pengujian tersebut adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 4.7 pada sub bab sebelumnya, dapat diketahui bahwa *constant* (a) memiliki nilai sebesar 24,796, dan variabel syukur (b) memiliki nilai koefisien sebesar 0,333. Maka berdasarkan rumus persamaan regresi, penghitungannya adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 24,796 + 0,333X$$

Keterangan:

Y = respon (variabel dependen)

a = konstanta

b = koefisien regresi

X = prediktor (variabel independen)

Angka di atas menjelaskan bahwa variabel syukur memiliki pengaruh yang positif terhadap variabel *self-love*. Apabila variabel syukur (X) mengalami kenaikan satu satuan, maka variabel *self-love* (Y) akan mengalami penambahan sebanyak 0,333 satuan.

d. Uji R² atau Koefisien Determinasi

Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui besaran proporsi atau jumlah persentase variasi syukur yang dijelaskan oleh variabel *self-love*.

Tabel 4. 11 Uji R²

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.450 ^a	.203	.196	6.819
a. Predictors: (Constant), Syukur				

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,203. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel syukur memiliki pengaruh sebesar 20,3% terhadap variabel *self-love*. Sedangkan 79,7 % sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Hasil uji validitas terhadap skala syukur menyatakan terdapat 35 item valid dan enam item tidak valid, sedangkan skala *self-love* memiliki dua puluh item valid dan enam item tidak valid. Di samping itu, kedua variabel juga memiliki tingkat reliabilitas sangat reliabel. Variabel syukur memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,916 dan variabel *self-love* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,909. Data tersebut didapatkan dari penyebaran kuesioner berbentuk *google form* yang bagikan langsung melalui *barcode* di akhir *sharing session* dengan tema “*self-love: Mengapa self-love Itu Penting?*”. Kuesioner tersebut diisi oleh 40 subjek yang merupakan Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025.

Setelah didapatkan item valid pada kedua variabel, penelitian kembali dilakukan. Penelitian kedua dilakukan terhadap 130 subjek dengan metode yang sama dengan metode penelitian pertama. Setelah data penelitian berhasil diperoleh, langkah berikutnya ialah analisis data. Analisis data tersebut berupa uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis yang terdiri dari analisis regresi linear sederhana, uji F, uji T, dan uji R^2 .

Pengujian hipotesis memberikan hasil berupa F_{hitung} sebesar 32,539 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga tolak H_0 dan H_a diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel syukur terhadap variabel *Self-love* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025. Sehingga dapat disimpulkan bahwa syukur

merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-love*. Berdasarkan data penelitian, syukur memiliki pengaruh sebesar 20,3% terhadap *self-love*.

Syukur merupakan bentuk rasa terima kasih atas segala hal baik yang telah terjadi dalam hidup kita. Syukur dapat dirasakan dalam berbagai bentuk, baik berupa hal-hal yang terlihat seperti: kesehatan, keluarga, dan teman; maupun hal-hal yang tidak terlihat seperti: kedamaian, kebahagiaan, dan ketenangan hati. Orang yang bersyukur akan selalu merasa bahagia dan beruntung, karena mereka menyadari bahwa mereka telah diberkahi.¹⁰⁹

Sedangkan menurut Al-Ghazali, syukur adalah menyadari bahwa hanya Allah semata yang memberikan kenikmatan. Ketika seseorang menyadari secara rinci kenikmatan yang dilimpahkan Allah pada tubuh, jasad, dan ruh, serta segala kebutuhan hidupnya, muncullah di dalam hati rasa bahagia, nikmat, dan anugerah-Nya. Kemudian hal ini mendorong seseorang untuk beramal. Syukur diwujudkan melalui beberapa aspek, yaitu: syukur dengan ilmu, syukur dengan hati, syukur dengan lisan, syukur dengan anggota tubuh.¹¹⁰ Jadi ungkapan rasa syukur tidak cukup dengan hati saja, melainkan perlu diungkapkan pula melalui lisan dan anggota tubuh.

Pengolahan data variabel syukur menunjukkan bahwa 21 siswa berada pada tingkat syukur yang rendah, 89 siswa memiliki tingkat syukur sedang, dan 20 siswa memiliki kategori syukur yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat syukur pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025 berada pada kategori sedang dengan skor $\geq 106,681$ dan $< 127,219$.

Tingkat syukur pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan yang berada pada kategori sedang menandakan bahwa mereka mampu bersikap cukup baik terhadap diri sendiri, orang lain, dan Tuhannya. Mereka juga mampu menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya dan segala nikmat yang dianugerahkan oleh Tuhan. Sejalan dengan pemikiran dari Robert A. Emmons & Michael E. McCullough bahwa rasa syukur dapat memacu

¹⁰⁹ Christopher Peterson & Martin P. Seligman. “*Character Strengths and ...*”.

¹¹⁰ Al-Ghazali, *Mutiara Ihya’ ‘Ulumuddin*, h. 332.

seseorang untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Hal yang demikian terjadi karena orang yang bersyukur cenderung memiliki pandangan hidup yang positif, yang pada akhirnya akan menarik hal-hal positif lainnya.¹¹¹

Kemudian untuk hasil pengolahan data variabel *self-love* menunjukkan bahwa 16 siswa memiliki kategori yang rendah, 100 siswa pada kategori sedang, dan sebanyak 14 siswa berada pada kategori *Self-love* yang tinggi. Kesimpulannya, tingkat *self-love* pada siswa kelas xi SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025 berada pada kategori yang sedang dengan skor $\geq 56,193$ dan $< 71,407$.

Tingkat *self-love* yang berada pada kategori sedang menandakan bahwa mayoritas siswa mampu mencintai diri sendiri dengan cukup baik baik. Seperti yang dikemukakan oleh Henschke dan Sendlemeier, *self-love* adalah sikap baik kepada diri sendiri yang dapat dikaji dan bertahan sepanjang waktu. Seseorang yang telah menerapkan *self-love* ditandai dengan usaha untuk memahami dan menghadapi diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta berkenan untuk merawat diri sendiri, dan menciptakan hubungan yang sehat secara sadar dan aktif.¹¹²

Penerapan *self-love* pada siswa ini dipengaruhi oleh rasa syukur pada diri mereka. Hal ini dibuktikan dengan hasil *R Square* yang menunjukkan angka 0,203, artinya syukur memberikan pengaruh terhadap *self-love* sebesar 20,3%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Hal demikian terjadi karena siswa yang sedang berada pada fase remaja menghadapi beberapa permasalahan. Menurut Kartono (2017), remaja akhir mengalami beberapa permasalahan, yaitu: keadaan emosi yang tidak stabil; memiliki banyak masalah; berada dalam masa kritis; timbul ketertarikan dengan lawan jenis; muncul rasa tidak percaya diri; suka mengembangkan opini baru; cenderung gelisah; sering berkhayal, dan gemar menyendiri.¹¹³

¹¹¹ McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). “*The grateful disposition: ...*”. h. 112-127.

¹¹² Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2023). *What is self-love?...* h. 281–302.

¹¹³ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2: ...*, h. 6.

Bentuk syukur tersebut dapat diwujudkan dengan melaksanakan empat aspek syukur. Pertama, syukur dengan ilmu dapat dilakukan dengan mengingat segala nikmat dalam kondisi apapun serta mengingat bahwa nikmat tersebut berasal dari Allah SWT. Kedua, syukur dengan hati yang bisa diwujudkan dengan beramal secara ikhlas, menghindari *riya'*, merasa cukup atas nikmat yang diperoleh, dan bahagia dengan sebarang nikmat yang diperoleh. Ketiga, syukur dengan lisan yang diwujudkan dengan mengucapkan syukur, memuji Allah SWT, bertutur kata baik, dan mendoakan kebaikan orang lain. Keempat, syukur dengan anggota tubuh yang bisa diwujudkan dengan beribadah kepada Allah SWT dan berbuat baik kepada orang lain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara syukur terhadap *self-love* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan tahun ajaran 2024/2025. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai F_{hitung} sebesar 32,539 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga tolak H_0 dan H_a diterima. Hal tersebut berarti bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel syukur (X) dan variabel *Self-love* (Y).” Di samping itu, nilai *R Square* menunjukkan angka 0,203, artinya syukur memberikan pengaruh terhadap *self-love* sebesar 20,3%. Sedangkan 79,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Nilai B yang menunjukkan angka positif, yaitu 0,333 menandakan bahwa variabel syukur berpengaruh positif signifikan. Apabila tingkat syukur tinggi, maka *self-love* juga akan menjadi tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi beberapa pihak yang memiliki kepentingan, di antaranya sebagai berikut:

- a. Bagi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan, diharapkan untuk senantiasa bersyukur atas segala sesuatu yang telah dimilikinya. Selain itu, diharapkan pula supaya siswa dapat mensyukuri sebarang nikmat yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Misalnya dengan membuat jurnal syukur, mengucapkan terima kasih kepada orang lain, merenungkan pencapaian kecil, berhenti mengeluh, dan refleksi syukur.

- b. Bagi Guru BK, diharapkan mampu memaksimalkan kembali perannya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada siswa untuk menerapkan syukur dan *self-love*. Misalnya dengan mengajarkan siswa untuk mengenali dan menghargai keberhasilannya, mengadakan refleksi rutin mengenai hal-hal positif atau keberhasilan kecil yang dicapai, melatih keterampilan siswa dalam mengolah diri, memberikan motivasi harian atau mingguan, atau dengan mengadakan *workshop* pengembangan diri.
- c. Bagi peneliti berikutnya yang memiliki ketertarikan mengenai variabel *self-love*, hendaknya mempertimbangkan variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap *self-love*. Contohnya adalah citra tubuh (*body image*), dukungan keluarga, pengalaman masa lalu, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fauzan, A. b. (2012). *Indahnya Bersyukur: Bagaimana Meraihnya?* Bandung: Marja.
- Al-Ghazali. (2008). *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan. Bandung: Mizan Media Utama.
- al-Ghazali, I. (1996). *Ihya' Ulumiddin Jilid 3*, Terj. Ismail Yakub. Singapore: Pustaka Nasioal Pte Ltd.
- al-Ghazali, I. (2013). *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, Terj. Abu Hamas as-Sasaky. Jakarta: Khatulistiwa Pers.
- Altiany, N. (2019). Pengaruh Konsep Diri, Dukungan Sosial, dan Syukur Terhadap Self-Criticism Mahasiswa Fase Remaja Akhir. *Skripsi*, vi.
- Amri, S. (2018, Desember). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self-confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 159.
- Anshor, S. (2016). *Berupaya Tanpa Jeda, Bersyukur Tanpa Kendur*. Jakarta: Qultum Media.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi v*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aryani, I. K. (2022). Fungsi “Self-love” pada Perkembangan Kepribadian. *PRIMARY*, 1(5), 345-360.
- Asmarini, A. (2022). Konsep Self-love dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani. *Skripsi*, 112-115.
- Azwar, S. (1997). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pusataka Pelajar.
- Benjamin, L. S., Rothweiler, J. C., & Critchfield, K. L. (2006). The Use of Structural Analysis of Social Behavior (SASB) as an Assessment Tool. *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 2, 83-109. doi:10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095337
- Bungin, B. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media Grup.

- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMO di Kalangan Remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3769.
- Crocer, J., & dkk. (2003). Contingencies of Self Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal: Personality Processes and social Psycology*, 85(5), 894.
- Diah, I. (2019). Pengaruh Rasa Syukur, Konsep Diri, dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan. *Skripsi*, vi.
- Duwi, P. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dwisusanti, M. (2022). Hubungan Antara Self Love Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*, iii.
- Effendy, Y. (2012). *Sabar & Syukur Rahasia Meraih Hidup Super Sukses*. Jakarta: Qultum Media.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Fahlevi, R., Simarmata, N., Aprilyani, R., Abdurohim, Hedо, D. P., Patodo, M. S., . . . Shobihah, I. F. (2022). *Psikologi Positif*. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Fauzi, M. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Sebuah Pengantar*. Semarang: Walisongo Press.
- Fromm, E. (2020). *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta, Terj. Andi Kristiawan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gratitude Questionnaire*. (n.d.). Retrieved Agustus 17, 2024, from Positive Psychology Center: <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/gratitude-questionnaire>
- Harshad, & Ghosh, S. (2022). Self-love: The lesson through which all other lessons are realized. *International Journal of Health Sciences*, 8054-8067.
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2023). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*, 51(3), 281-302. doi:10.1037/hum0000266
- Husna, A. (2013). *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Kartono, K. (2017). *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Kasiram, M. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*. Malang: UIN Malang Press.
- Khoshaba, D. (2012, March 27). *A Seven Step Prescription for Self-Love: Self-love is an action, not a state of feeling good*. Retrieved July 8, 2024, from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>
- Larasati, A. F. (2022). Konsep Self-love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami. *Skripsi*, xvi.
- Laraswati, B. D. (2022, Mei 25). *8 Metode Analisis Statistik dan Karakteristiknya*. Retrieved Oktober 2, 2024, from algoritma: <https://blog.algoritma.com/metode-analisis-statistik/>
- Linstedt. (2019). *Real Talk: Self-Love Doesn't Mean Loving Everything About Yourself*. Retrieved from Byrdie: <https://www.byrdie.com/wellness-4628395>
- McCullough, M. E., & dkk. (2014, Juni). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 113-114.
- McCullough, M. E., & dkk. (2014). The Grateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 113-114.
- Munawar. (n.d.). *Sampling*. Retrieved April 7, 2024, from Staff UGM.
- Mutlwasekwa, S.-L. (2019, November 12). *Self-Love: You cannot love someone else until you learn to love yourself*. Retrieved Maret 29, 2024, from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-upside-things/201911/self-love>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015, April). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438. doi:10.1007/s10802-015-0020-0
- Nugroho, I. R. (2022). *Seni Mencintai Diri Sendiri: Untuk Mencintai Orang Lain, Kamu Perlu Mencintai Dirimu Terlebih Dahulu*. Yogyakarta: PSIKOLOGI CORNER.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo*, 74, 549-556.

- Peterson, C., & Seligman, M. P. (2004). *Character Strengths and Virtues*. New York: American Psychological Association.
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self-esteem dan Self-disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 4.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Purnomo, A. (2017). *Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS*. Ponorogo: Wade Group.
- Putra, F. O. (2019). Hubungan Kebersyukuran Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis di Pusat Layanan Autis Pekanbaru. *Skripsi*, xv.
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019, Juli). Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115-128.
- Rahmadaini, R., Aprianty, R. A., & Marsha, G. C. (2024). Hubungan Self-Love dengan Adverse Childhood Experiences (ACE) pada Dewasa yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis*, 6(3), 168-186.
- Rahmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 116-127. doi:10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2
- Raudah. (2019). Pengaruh Syukur dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren. *Skripsi*, xiii.
- Risdiantoro, R. (2015). Belajar dan Ekspresi Diri: Kajian Subyektif Wellbeing pada Mahasiswa. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan Psychology Forum UMM*, (p. 295).
- Rully, M. F., Harahap, A. P., & Rusman, A. A. (2023). Social Comparison Relationship with Self-Love in Adolescents and The Implications of Guidance and Councelling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(10), 105.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.

- Sakti, Y. M., Afriani, M., Asrul, & Amelia, W. Z. (2023). The Effect of Prividing Self-love Education to Increase Happiness in Grade Students of SMKS Al-Fajar. *Journal Analytica Islamica*, 12(2), 199.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, an Introduction. *American Psychologist*, 5, 5-14.
- Septiana, N. Z., & Darina, J. (2021, Agustus). Membangun Self-Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturdi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram di Desa Ngebrak). *SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 12.
- Shihab, M. Q. (1996). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Shobirin. (2012). *Cara Mensyukuri Nikmat Allah*. Kudus: NORA MEDIA ENTERPRISE.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- SMAN 1 KRADENAN. (2024). Retrieved November 19, 2024, from Sekolah Kita: <https://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/7fe4e2cd-6b67-41e2-8ba2-154786be1d26>
- Srisayekti, W., & dkk. (n.d.). Harga-Diri (Self-Esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 143.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2016). *Pengantar Akuntansi*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Sujiono, A. (2010). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Surat Al-Baqarah Ayat 152. (n.d.). Retrieved September 25, 2024, from Tafsirq: <https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-152>
- Swan, T. (n.d.). *Self-love: the lesson trough which all other lessons are realized*. Retrieved Juli 28, 2024, from Teal Swan:

<https://tealswan.com/resources/articles/self-love-the-lesson-through-wich-all-other-lessons-are-ralized/>

- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Sukodono: Klik Media.
- Wulan, S. I. (2018). Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora. *Skripsi*, x.
- Xue, L. M., Huang, X. T., Wu, N., & Yue, T. (2021). A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11. doi:doi.10.3389/fpsyg.2021.585719
- Yulian, A., & et.al. (2024, January). The Construct of Gratitude Measurement Tool According to Al-Ghazali. *Religiometrics*, 1(1), 1-18.

LAMPIRAN

1. Wawancara dengan Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kradenan



2. Skala *Try Out Syukur dan Self-love*

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

- 1) Bacalah setiap butir pernyataan di bawah dengan seksama dan teliti
- 2) Berilah tanda centang (✓) pada setiap kolom pilihan yang sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban yang tepat adalah jawaban paling sesuai dengan diri Anda.
- 3) Setiap pernyataan dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu:
 - SS : Sangat Sesuai
 - S : Sesuai
 - TS : Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Sesuai

Pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda!

Selamat Mengerjakan!

Skala Penelitian Syukur

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya ingat atas nikmat Allah jika belum mendapatkan kesulitan				
2.	Ketika memberikan sesuatu saya memperlihatkannya kepada orang lain				
3.	Saya memuji kepada Allah yang telah menciptakan				
4.	Ketika saya mendapatkan nikmat dari Allah, saya membalas dengan beribadah kepada-Nya				
5.	Saya lupa bahwa nikmat yang saya dapatkan berasal dari Allah				
6.	Saya mendoakan orang lain yang telah memberikan bantuan kepada saya				
7.	Ketika saya mendapatkan nikmat, saya segera mengucapkan <i>alhamdulillah</i>				
8.	Atas nikmat yang saya dapatkan, saya menggunakannya untuk kebaikan				
9.	Saya lupa atas nikmat Allah jika sudah mendapatkan kesulitan				
10.	Saya sedih atas nikmat yang sedikit				
11.	Saya berkata Allah maha besar ketika melihat indahnya dunia ini				
12.	Saya menggunakan nikmat untuk menolong orang lain yang membutuhkan				
13.	Saya menyisihkan sebagian harta untuk mengisi kotak amal di masjid secara diam-diam				
14.	Saya bertutur kata yang baik saat menyampaikan rasa terima kasih kepada orang lain				
15.	Saya mendoakan orang lain yang telah memberikan saya kemudahan				
16.	Ketika saya mendapatkan nikmat berupa harta, saya biasa menyisihkannya untuk berbagi kepada orang lain				
17.	Saya suka memposting kegiatan ibadah diri sendiri di media sosial				
18.	Saya mengucapkan terima kasih atas pemberian dari orang lain				

19.	Saya lupa atas nikmat Allah jika belum mendapatkan kesulitan				
20.	Saya ikhlas menyisihkan sebagian harta untuk mengisi kotak amal				
21.	Saya mengabaikan orang yang membutuhkan bantuan saya				
22.	Saya mengatakan kata-kata kasar jika mendapatkan musibah				
23.	Ketika saya mendapatkan nikmat saya merasa cukup atas pemberian dari Allah				
24.	Saya ingat atas nikmat Allah jika sudah mendapatkan kesulitan				
25.	Saya mengharapkan imbalan saat memberikan bantuan kepada orang lain				
26.	Ketika sedang mendapat banyak nikmat, saya lupa untuk beribadah kepada Allah				
27.	Saya mengucapkan <i>subhanallah</i> ketika melihat sesuatu yang menakjubkan				
28.	Ketika saya mendapatkan kemudahan saya merasakan kasih sayang Allah				
29.	Kenikmatan yang saya peroleh, adalah hasil usaha saya sendiri				
30.	Saya mengeluh saat melakukan pekerjaan yang tidak saya sukai				
31.	Saya menggunakan nikmat untuk kepentingan diri sendiri				
32.	Menurut saya manusia yang baik adalah yang menghargai nikmat dari Allah				
33.	Beberapa kali saya merasa sedikit atas nikmat yang saya dapatkan				
34.	Kenikmatan yang saya dapatkan adalah berasal dari Allah				
35.	Setiap shalat, saya memuji sebagai bentuk terima kasih atas nikmat yang Allah telah berikan				
36.	Saya menolak untuk memberikan sebagian harta saya kepada orang lain				
37.	Saya menolak ajakan orang untuk menolong orang lain				
38.	Saya merasa bahwa nikmat yang saya peroleh hanya sedikit				
39.	Ketika mendapat suatu nikmat, saya langsung teringat bahwa ini adalah pemberian Allah				
40.	Ketika memberikan sesuatu saya menyembunyikannya dari orang lain				
41.	Saya merasa bahagia ketika mendapat nikmat dari Allah				

Skala Penelitian *Self-love*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menjaga kesehatan dengan makanan yang bernutrisi dan bergizi seimbang seperti karbohidrat, protein nabati hewani, sayur, dan buah-buahan				
2.	Saya merasa percaya diri dalam menunjukkan kelebihan saya kepada orang lain				
3.	Saya memiliki keyakinan yang kuat				
4.	Saya sering mengabaikan tugas saya				
5.	Saya mampu mengontrol emosi saya sendiri				
6.	Saya mampu memberikan apresiasi pada diri sendiri				
7.	Saya merasa tidak memiliki kelebihan di diri saya				
8.	Saya memegang teguh prinsip pribadi				
9.	Saya bersedia untuk terus belajar dan berkembang				
10.	Saya mampu mengelola waktu dengan benar				
11.	Saya sulit dalam memberikan apresiasi pada diri sendiri				
12.	Saya menerima kelebihan dan kekurangan saya				
13.	Saya melakukan evaluasi tindakan saya sesuai dengan nilai-nilai pribadi				
14.	Saya mampu mengatasi stres dan tekanan sosial dengan cara yang sehat				
15.	Saya sulit mengelola waktu dengan benar				
16.	Saya bangga pada diri sendiri				
17.	Saya konsisten dalam berupaya untuk mencapai tujuan hidup				
18.	Saya sulit untuk memahami tujuan hidup saya				
19.	Saya kecewa pada diri sendiri				
20.	Saya tidak memiliki tujuan hidup				
21.	Saya merasa puas dan bersyukur atas pencapaian yang telah saya raih dalam hidup saya				
22.	Saya mampu beradaptasi dengan perubahan				
23.	Saya memberikan kata-kata positif pada diri sendiri				
24.	Saya memberikan kata-kata negatif pada diri sendiri				
25.	Saya fokus pada pengembangan diri saya				
26.	Saya merasa tidak puas dan kurang bersyukur atas pencapaian yang telah saya raih dalam hidup saya				

3. Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
SS	Sangat Sesuai	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	4

4. Blueprint Skala Syukur

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1.	Syukur dengan ilmu (<i>Gratitude With Knowledge</i>)	a. Mengingat bahwa segala nikmat berasal dari Allah SWT	34, 39	5, 29	8
		b. Senantiasa mengingat nikmat Allah meski dalam kondisi sulit	1, 24	9, 19	
2.	Syukur dengan hati (<i>Gratitude With Heart</i>)	a. Beramal dengan ikhlas	20	25, 30	12
		b. Menghindari <i>riya'</i>	40	2, 17	
		c. Merasa cukup atas segala nikmat yang diperoleh	23	33, 38	
		d. Bahagia dengan	28, 41	10	

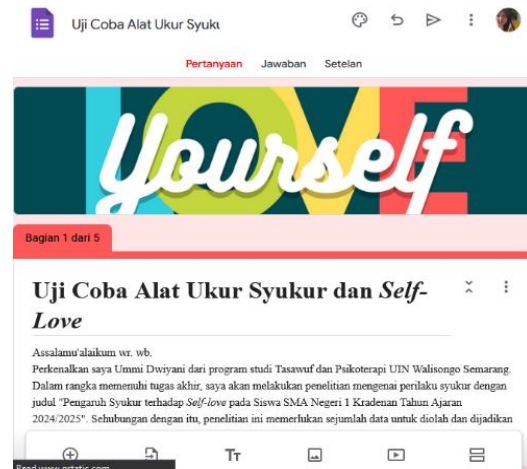
		seberapapun nikmat yang diperoleh			
3.	Syukur dengan lisan (<i>Gratitude With Words</i>)	a. Mengucap syukur	7		10
		b. Memuji Allah SWT	3, 11, 27, 35		
		c. Bertutur kata baik	14, 18	22	
		d. Mendoakan kebaikan orang lain	6, 15		
4.	Syukur dengan perbuatan (<i>Gratitude With Deeds</i>)	a. Beribadah kepada Allah SWT	4, 13, 32	26	11
		b. Berbuat baik kepada orang lain	8, 12, 16	31, 37, 21, 36	
Total			24	17	41

5. *Blueprint Skala Self-love*

No.	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1.	Menghargai diri sendiri (<i>self-cherishing</i>)	a. Merawat diri	1		7
		b. Menghargai diri	6, 16, 21	11, 19, 26	

2.	Menerima diri (<i>self-acceptance</i>)	a. Menerima diri secara penuh dan utuh	2, 12	7	7
		b. Berkomitmen untuk membuat diri menjadi lebih baik	17, 22, 25	20	
3.	Kegigihan diri (<i>self-persistence</i>)	a. Kepatuhan terhadap keyakinan yang dimiliki	3, 8		4
		b. Kemampuan menilai	13	18	
4.	Tanggung jawab diri (<i>self-responsibility</i>)	a. Rasa		4	2
		b. Perilaku	9		
5.	Pengendalian diri (<i>self-restraint</i>)	a. Menyesuaikan diri dengan persyaratan sosial dasar	14		6
		b. Mengelola emosi dan kehidupan pribadi	5, 10, 23	15, 26	
Total			17	9	26

6. Link Google Form Try Out



7. Dokumentasi Proses Pengambilan Data Uji Coba atau Try Out



8. Data Diri Responden Uji Coba

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	3	7.5	7.5	7.5
	15	7	17.5	17.5	25.0
	16	30	75.0	75.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	3	7.5	7.5	7.5
	Perempuan	37	92.5	92.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	8	20.0	20.0	20.0
	11	32	80.0	80.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

9. Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Syukur (*Try Out*)

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.01	267.58	644.558	.129	.	.737
X.02	268.08	630.071	.473	.	.731
X.03	267.55	638.818	.351	.	.734
X.04	267.43	638.610	.437	.	.734
X.05	268.25	624.756	.484	.	.729
X.06	267.65	642.336	.242	.	.736
X.07	267.33	638.994	.496	.	.734
X.08	267.55	634.254	.572	.	.732
X.09	268.53	617.076	.633	.	.725
X.10	268.18	621.635	.593	.	.727
X.11	267.45	635.536	.499	.	.733
X.12	267.72	636.563	.430	.	.733
X.13	267.90	637.221	.378	.	.734
X.14	267.53	636.666	.481	.	.733
X.15	267.50	636.410	.499	.	.733
X.16	267.78	637.102	.384	.	.734
X.17	267.90	627.579	.470	.	.730
X.18	267.38	638.292	.483	.	.734
X.19	268.38	620.856	.611	.	.727
X.20	267.68	633.148	.508	.	.732
X.21	267.97	623.922	.724	.	.728
X.22	268.13	618.933	.679	.	.726
X.23	267.68	637.353	.367	.	.734
X.24	268.08	642.174	.141	.	.737
X.25	267.90	627.785	.550	.	.730
X.26	268.18	626.558	.481	.	.730

X.27	267.50	637.641	.370	.	.734
X.28	267.38	640.240	.391	.	.735
X.29	268.85	645.054	.055	.	.738
X.30	268.65	625.823	.546	.	.729
X.31	268.30	632.831	.397	.	.732
X.32	267.45	639.382	.392	.	.735
X.33	268.47	621.281	.584	.	.727
X.34	267.33	638.892	.502	.	.734
X.35	267.45	642.151	.273	.	.736
X.36	267.97	627.358	.533	.	.730
X.37	267.93	629.302	.491	.	.731
X.38	268.13	624.574	.646	.	.728
X.39	267.50	639.333	.340	.	.735
X.40	268.15	639.721	.204	.	.735
X.41	267.30	640.267	.459	.	.735
TOTAL X	135.58	162.199	1.000	.	.904

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	35

10. Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel *Self-love (Try Out)*

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	158.83	354.815	.204	.	.733
Y02	159.33	348.687	.350	.	.728
Y03	158.92	341.251	.745	.	.721
Y04	159.55	353.126	.242	.	.732
Y05	159.30	345.600	.490	.	.725
Y06	158.88	342.728	.679	.	.722
Y07	159.65	355.105	.162	.	.734
Y08	159.00	348.103	.464	.	.727
Y09	158.73	348.461	.517	.	.727
Y10	159.13	344.317	.617	.	.724
Y11	159.53	353.230	.242	.	.732
Y12	158.75	352.808	.427	.	.730
Y13	158.90	351.990	.397	.	.730
Y14	159.05	340.408	.737	.	.720
Y15	159.95	352.356	.248	.	.731
Y16	158.73	342.871	.712	.	.722

Y17	159.05	341.279	.741	.	.721
Y18	159.70	341.600	.606	.	.722
Y19	159.42	342.302	.574	.	.722
Y20	159.20	348.626	.361	.	.728
Y21	158.85	343.823	.671	.	.723
Y22	158.98	345.461	.558	.	.725
Y23	158.78	343.051	.701	.	.722
Y24	159.28	345.692	.427	.	.726
Y25	158.83	345.430	.643	.	.724
Y26	160.38	370.343	-.301	.	.746
TOTALY	81.15	90.285	1.000	.	.867

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.909	20

11. Kaidah Reliabilitas Guilford

Koefisien	Kriteria
> 0,90	Sangat reliable
0,70 – 0,89	Reliabel
0,49 – 0,69	Cukup reliabel
0,20 – 0,39	Tidak reliabel

12. Tabulasi Data *Try Out* Skala Syukur dan *Self-love*

a. Tabulasi Data *Try Out* Skala Syukur

No. Res	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40	X41	Total	X		
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	161			
2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	119		
3	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	113	
4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	147		
5	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	141		
6	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	142			
7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	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	3	3	121			
8	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	116			
9	4	3	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	1	3	1	3	3	2	3	4	3	1	4	4	1	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	130			
10	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	132		
11	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	137		
12	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	133		
13	4	1	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	138		
14	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	149		
15	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	152		
16	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	148		
17	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	155		
18	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	133		
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	158		
20	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	149	
21	4	4	4	4	1	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	135	
22	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	1	4	4	4	4	2	3	3	4	4	125		
23	4	4	4	4	1	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	135	
24	2	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	1	2	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	137		
25	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	138	
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118		
27	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	130		
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	123		
29	3	2	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	2	4	4	4	111	
30	2	3	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	1	3	3	4	2	4	4	4	131	
31	4	2	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	4	4	118		
32	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	140	
33	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	135		
34	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	1	3	4	3	4	3	2	2	3	4	4	132	
35	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	146		
36	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	140	
37	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	138		
38	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	157		
39	3	3	3	4	3	4	3	1	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	122	
40	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	3	3	4	4	3	2	3	4	1	4	4	4	138		

b. Tabulasi Data Try Out Skala Self-love

No. Res	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	Y.24	Y.25	Y.26	Total Y
1	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	1	84
2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	71
3	3	4	3	1	4	4	2	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	73
4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	92
5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	2	92
6	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	86
7	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	76
8	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	81
9	3	3	3	1	4	3	1	3	4	3	1	4	4	3	1	3	3	2	2	1	4	4	4	1	2	3	70
10	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	69
11	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	1	79
12	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	86
13	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	81
14	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	1	4	3	1	3	3	4	4	4	3	4	2	87
15	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	94
16	4	4	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	87
17	4	3	3	2	1	4	1	3	4	2	3	3	4	3	1	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	1	76
18	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	1	75
19	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	90
20	4	2	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	83
21	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	92
22	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	81
23	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	92
24	2	3	4	3	3	4	1	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	78
25	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	96
26	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	75
27	4	3	4	2	3	4	2	4	4	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	81
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	76
29	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	79
30	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	74
31	4	1	1	3	1	1	4	2	3	2	4	3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	49
32	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	1	4	2	90
33	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	77
34	4	2	3	3	2	4	2	2	3	4	2	4	4	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	72
35	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	94
36	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	1	92
37	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	76
38	4	1	4	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	92
39	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	1	79
40	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	2	1	3	3	2	1	4	2	4	3	69

13. Skala Penelitian Syukur dan Self-love

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

- 1) Bacalah setiap butir pernyataan di bawah dengan seksama dan teliti
- 2) Berilah tanda centang (✓) pada setiap kolom pilihan yang sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban yang tepat adalah jawaban paling sesuai dengan diri Anda.
- 3) Setiap pernyataan dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu:
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai

Pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda!

Selamat Mengerjakan!

Skala Penelitian Syukur

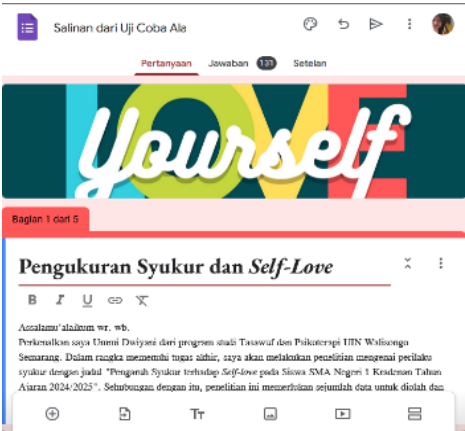
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika memberikan sesuatu saya memperlihatkan kepada orang lain				
2.	Saya memuji kepada Allah yang telah menciptakan				
3.	Ketika saya mendapatkan nikmat dari Allah, saya membalas dengan beribadah kepada-Nya				
4.	Saya lupa bahwa nikmat yang saya dapatkan berasal dari Allah				
5.	Ketika saya mendapatkan nikmat, saya segera mengucapkan <i>alhamdulillah</i>				
6.	Atas nikmat yang saya dapatkan, saya menggunakannya untuk kebaikan				
7.	Saya lupa atas nikmat Allah jika sudah mendapatkan kesulitan				
8.	Saya sedih atas nikmat yang sedikit				
9.	Saya berkata Allah maha besar ketika melihat indahnya dunia ini				
10.	Saya menggunakan nikmat untuk menolong orang lain yang membutuhkan				
11.	Saya menyisihkan sebagian harta untuk mengisi kotak amal di masjid secara diam-diam				
12.	Saya bertutur kata yang baik saat menyampaikan rasa terima kasih kepada orang lain				
13.	Saya mendoakan orang lain yang telah memberikan saya kemudahan				
14.	Ketika saya mendapatkan nikmat berupa harta, saya biasa menyisihkannya untuk berbagi kepada orang lain				
15.	Saya suka memposting kegiatan ibadah diri sendiri di media sosial				
16.	Saya mengucapkan terima kasih atas pemberian dari orang lain				
17.	Saya lupa atas nikmat Allah jika belum mendapatkan kesulitan				
18.	Saya ikhlas menyisihkan sebagian harta untuk mengisi kotak amal				

19.	Saya mengabaikan orang yang membutuhkan bantuan saya				
20.	Saya mengatakan kata-kata kasar jika mendapatkan musibah				
21.	Ketika saya mendapatkan nikmat saya merasa cukup atas pemberian dari Allah				
22.	Saya mengharapkan imbalan saat memberikan bantuan kepada orang lain				
23.	Ketika sedang mendapat banyak nikmat, saya lupa untuk beribadah kepada Allah				
25.	Saya mengucapkan <i>subhanallah</i> ketika melihat sesuatu yang menakjubkan				
25.	Ketika saya mendapatkan kemudahan saya merasakan kasih sayang Allah				
26.	Saya mengeluh saat melakukan pekerjaan yang tidak saya sukai				
27.	Saya menggunakan nikmat untuk kepentingan diri sendiri				
28.	Menurut saya manusia yang baik adalah yang menghargai nikmat dari Allah				
29.	Beberapa kali saya merasa sedikit atas nikmat yang saya dapatkan				
30.	Kenikmatan yang saya dapatkan adalah berasal dari Allah				
31.	Saya menolak untuk memberikan sebagian harta saya kepada orang lain				
32.	Saya menolak ajakan orang untuk menolong orang lain				
33.	Saya merasa bahwa nikmat yang saya peroleh hanya sedikit				
34.	Ketika mendapat suatu nikmat, saya langsung teringat bahwa ini adalah pemberian Allah				
35.	Saya merasa bahagia ketika mendapat nikmat dari Allah				

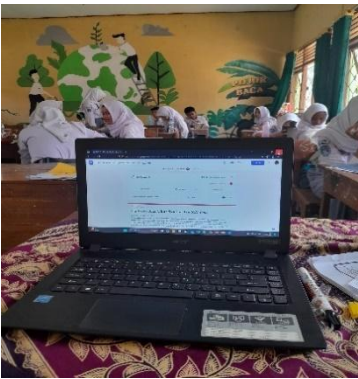
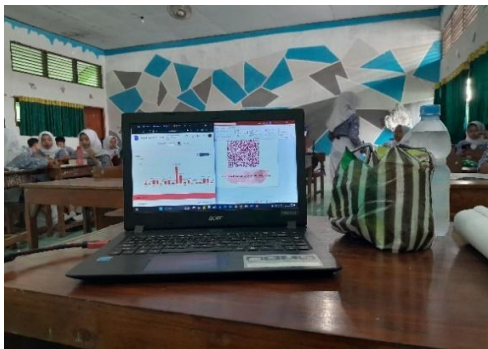
Skala Penelitian *Self-love*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa percaya diri dalam menunjukkan kelebihan saya kepada orang lain				
2.	Saya memiliki keyakinan yang kuat				
3.	Saya mampu mengontrol emosi saya sendiri				
4.	Saya mampu memberikan apresiasi pada diri sendiri				
5.	Saya memegang teguh prinsip pribadi				
6.	Saya bersedia untuk terus belajar dan berkembang				
7.	Saya mampu mengelola waktu dengan benar				
8.	Saya menerima kelebihan dan kekurangan saya				
9.	Saya melakukan evaluasi tindakan saya sesuai dengan nilai-nilai pribadi				
10.	Saya mampu mengatasi stres dan tekanan sosial dengan cara yang sehat				
11.	Saya bangga pada diri sendiri				
12.	Saya konsisten dalam berupaya untuk mencapai tujuan hidup				
13.	Saya sulit untuk memahami tujuan hidup saya				
14.	Saya kecewa pada diri sendiri				
15.	Saya tidak memiliki tujuan hidup				
16.	Saya merasa puas dan bersyukur atas pencapaian yang telah saya raih dalam hidup saya				
17.	Saya mampu beradaptasi dengan perubahan				
18.	Saya memberikan kata-kata positif pada diri sendiri				
19.	Saya memberikan kata-kata negatif pada diri sendiri				
20.	Saya fokus pada pengembangan diri saya				

14. Link google form Penelitian



15. Dokumentasi Proses Pengambilan Data Penelitian



16. Data Diri Responden Penelitian

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	.8	.8	.8
	15	16	12.3	12.3	13.1
	16	102	78.5	78.5	91.5
	17	11	8.5	8.5	100.0
Total		130	100.0	100.0	

		Jenis_Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	37	28.5	28.5	28.5
	Perempuan	93	71.5	71.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	XI.11	30	23.1	23.1	23.1
	XI.2	35	26.9	26.9	50.0
	XI.7	31	23.8	23.8	73.8
	XI.8	34	26.2	26.2	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

17. Tabulasi Data Penelitian Syukur dan *Self-love*

a. Tabulasi Data Syukur

[illegible]

b. Tabulasi Data *Self-love*

No Res	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	TOTAL
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	78
2	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	71
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	62
4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	61
5	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	71
6	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	56
7	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	59
8	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	69
9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	69
10	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	71
11	4	4	2	4	3	4	2	2	4	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	4	66
12	2	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	73
13	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	63
14	3	3	2	3	4	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	61
15	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	71
16	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	4	51
17	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	67
18	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	59
19	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	66
20	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	70
21	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	64
22	4	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	71
23	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	68
24	2	2	4	3	4	3	2	4	3	3	4	2	2	3	3	2	4	4	2	4	60
25	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	72
26	4	3	1	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	67
27	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
28	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	51
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
31	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	70
32	3	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	68
33	3	4	3	4	3	4	2	4	3	2	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	67
34	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	70
35	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	76
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	68
37	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	60
38	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	1	2	3	2	3	4	4	3	3	59
39	4	3	2	1	1	3	2	4	1	4	1	2	4	2	4	1	3	4	1	3	50
40	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	63
41	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	63
42	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	3	3	1	4	63
43	4	4	1	3	3	4	1	3	3	3	4	4	4	2	4	4	1	3	3	4	62
44	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	1	3	3	4	3	4	3	4	68
45	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	54
46	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	70
47	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	59
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	61
49	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
51	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	65
52	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	58
53	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	56
54	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
55	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	74
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	59
57	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	64
58	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	68
59	1	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	63
60	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	4	63
61	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	64
62	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	62
63	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	62
64	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	62
65	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	62
66	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	67
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
68	2	4	2	3	2	3	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	63
69	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	65
70	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	72
72	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	65
73	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	3	30
74	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	45
75	3	3	2	1	4	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	3	2	1	2	4	40
76	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	70
77	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	60
78	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	3	4	60
79	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	57
80	3	4	1	3	4	4	2	2	3	1	4	4	1	2	4	3	3	3	3	4	58
81	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	52
82	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	62
83	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	63
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	60
85	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	59
86	2	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	65
87	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	57
88	3	3	3	4																	

18. Statistika Deskriptif Variabel Syukur dan *Self-love*

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Syukur	130	48	92	140	15204	116.95	10.269	105.455
Self-love	130	50	30	80	8294	63.80	7.607	57.867
Valid N (listwise)	130							

19. Perhitungan dan Klasifikasi Tingkat Syukur dan *Self-love*

Kriteria Klasifikasi	Kriteria Syukur	Kriteria <i>Self-love</i>	Kategori
$X < M - SD$	$X < 106,681$	$X < 56,193$	Rendah
$M - SD \leq X < M + SD$	$106,681 \leq X < 127,219$	$56,193 \leq X < 71,407$	Sedang
$X \geq M + SD$	$X \geq 127,219$	$X \geq 71,407$	Tinggi

a. Tingkat Syukur

Kategori	Kriteria Syukur	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 106,681$	21	15,4%
Sedang	$106,681 \leq X < 127,219$	89	68,5%
Tinggi	$X \geq 127,219$	20	16,1%
Total		130	100%

b. Tingkat *Self-love*

Kategori	Kriteria <i>Self-love</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 56,193$	16	12%

Sedang	$56,193 \leq X < 71,407$	100	77%
Tinggi	$X \geq 71,407$	14	11%
Total		130	100%

20. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		130
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.00
	Std. Deviation	6.792
Most Extreme Differences	Absolute	.087
	Positive	.066
	Negative	-.087
Test Statistic		.087
Asymp. Sig. (2-tailed)		.017 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		.261
Point Probability		.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

b. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-love * Syukur	Between Groups	(Combined)	3630.881	38	95.549	2.268	.001
		Linearity	1513.009	1	1513.009	35.912	.000
		Deviation from Linearity	2117.872	37	57.240	1.359	.121
	Within Groups		3833.919	91	42.131		
	Total		7464.800	129			

c. Uji Autokorelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics				Sig. F Change	Durbin-Watson
						F Change	df1	df2			
1	.450 ^a	.203	.196	6.819	.203	32.539	1	128		.000	1.956

a. Predictors: (Constant), Syukur

b. Dependent Variable: Self-love

d. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.472E-15	6.864		.000	1.000
	Syukur	.000	.058	.000	.000	1.000

a. Dependent Variable: abs_residual

21. Uji Hipotesis: Analisis Regresi Linear Sederhana

a. Uji T / Uji Parsial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.796	6.864		3.613	.000
	Syukur	.333	.058	.450	5.704	.000

a. Dependent Variable: Self-love

b. Uji F / Uji Simultan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1513.009	1	1513.009	32.539	.000 ^b
	Residual	5951.791	128	46.498		
	Total	7464.800	129			

a. Dependent Variable: Self-love

b. Predictors: (Constant), Syukur

c. Uji R² / Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.450 ^a	.203	.196	6.819

a. Predictors: (Constant), Syukur

22. Surat Izin Penelitian



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

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor : 4620/Un.10.2/D.1/KM.00.01/10/2024
Lamp : Proposal Penelitian
Hal : **Permohonan Izin Penelitian** 25 Oktober 2024

Yth.
**Pimpinan SMA Negeri 1 Kradenan
di Grobogan**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Ummi Dwiyani
NIM : 2004046021
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Syukur terhadap Self-love pada Siswa SMA Negeri 1 Kradenan Tahun Ajaran 2024/2025
Tanggal Mulai Penelitian : 28 Oktober 2024
Tanggal Selesai : 1 November 2024
Lokasi : SMA Negeri 1 Kradenan

Bersama ini kami lampirkan Proposal Penelitian dan Instrumen Pengumpulan data yang bersangkutan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan



SRI PURWANINGSIH

Tembusan:

- Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (sebagai laporan)

* Surat ini telah disahkan secara elektronik, untuk cek kesesuaian surat ini silakan scan QRCode di atas.

23. Surat Keterangan Penelitian

	PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 KRADENAN Jalan Honggokusuman Nomor 19 Kuwu, Kradenan, Grobogan Kode Pos 58182 Telepon 0292-761240, Surat Elektronik : smansa_kradenan@yahoo.co.id
---	--

SURAT KETERANGAN
Nomor: 070 / 292 / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 1 Kradenan Kabupaten Grobogan Provinsi Jawa tengah menerangkan bahwa :

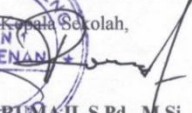
Nama : UMMI DWIYANI
NIM : 2004046021
Universitas : UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Program Studi : S1 Tasawauf Dan Psikoterapi
Fakultas : USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Mahasiswa tersebut benar-benar melaksanakan kegiatan penelitian di SMA Negeri 1 Kradenan pada tanggal 28 Oktober s.d 01 November , dengan judul penelitian :

"Pengaruh Syukur terhadap Self-love pada SMA Negeri 1 Kradenan Tahun Ajaran 2024 / 2025 "

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kradenan, 04 November 2024
Kepala Sekolah,

RUMAJI, S.Pd., M.Si
NIP. 19681202 199103 1 004



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Ummi Dwiyani
Tempat, Tanggal Lahir : Grobogan, 22 Oktober 2000
NIM : 2004046021
Alamat Rumah : RT 01 / RW 06, Dusun Setren, Desa
Sarirejo, Kec. Ngaringan, Kab. Grobogan,
Jawa Tengah
Email : ummidwiyani93@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 1 Sarirejo 2006-2012
 2. SMP Negeri 1 Kradenan 2012-2015
 3. SMA Negeri 1 Kradenan 2015-2019
- Program Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

C. Pengalaman Organisasi

UKMU An-Niswa:

- a. Koordinator Divisi Gender 2021-2022
- b. Koordinator Departemen Rumah Tangga 2022-2023

Semarang 9 November 2024

Penulis

Ummi Dwiyani