

**KONSEP SYUKUR DAN PENERIMAAN DIRI DALAM BUKU
BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI SENI MENERIMA DIRI
APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi tugas akhir dan melengkapi syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:
M. HISYAM
NIM. 3318014

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

**KONSEP SYUKUR DAN PENERIMAAN DIRI DALAM BUKU
BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI SENI MENERIMA DIRI
APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi tugas akhir dan melengkapi syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:
M. HISYAM
NIM. 3318014

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Hisyam

Nim : 3318014

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul "KONSEP SYUKUR DAN PENERIMAAN DIRI DALAM BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI ini benar-benar karya saya sendiri dan plagiarisme karya orang lain atau kutipan yang melanggar kode etik ilmiah yang telah ditetapkan. Jika skripsi ini terbukti ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai aturan yang berlaku.

Dengan demikian pernyataan ini, saya buat sebenar-benarnya dalam keadaan sadar tanpa ada paksaan dari siapapun.

Pekalongan, 26 Mei 2025



M. Hisyam
NIM. 3318014

NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M.Psi
Duwet. Bojong, Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hai : Naskah Skripsi Sdr. M. Hisyam

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf & Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : M. Hisyam
NIM : 3318014
Judul : **KONSEP SYUKUR DAN PENERIMAAN DIRI DALAM BUKU BERDAMAIN DENGAN DIRI SENDIRI SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 26 mei 2025
Pembimbing,


Annisa Mutohharoh, M.Psi
MP. 199106022023212033



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **M. HISYAM**

NIM : **3318014**

Judul Skripsi : **KONSEP SYUKUR DAN PENERIMAAN DIRI DALAM
BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI SENI
MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA
SAYEKTI**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 30 Juni 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf & Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Prof. Dr. H. Inam Kanafi, M.Ag
NIP. 197511201999031004


H. Misbakhudin, Lc., M.Ag
NIP. 197904022006041003

Pekalongan, 7 Juli 2025

Disahkan Oleh

Dekan




Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag

NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Transliterasi Arab – Latin yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158/1977 dan No.0543 b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang dipandang sulit diserap dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonemkonsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dala transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Ẓal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ظ	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	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
ه	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dammah	u	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَا..	Fathah dan ya	ai	a dan u
وَا..	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سَأَلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

3. *Maddah*

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

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ.اِ.اِىَ.اِوْ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
اِىِ.اِوِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
اِوُ.اِوِوْ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

4. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

a. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

b. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

- c. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-attfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnahal-munawwarah/al-madīnatul
munawwarah
- طَلْحَةَ talhah

5. *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

6. **Kata Sandang**

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

a. 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.

b. 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

7. *Hamzah*

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu 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

8. 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 harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

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

9. 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

- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

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:

- اللهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Allaāhu gafūrun rahīm

- بِاللهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا

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

10. 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.

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, hidayah serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa saya panjatkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. merupakan kebahagiaan bagi penulis dapat mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Di'in & Ibu Taslimah yang telah mengasuh, merawat, membesarkan, membimbing dan selalu mendoakan dengan ikhlas untuk kesuksesan saya.
2. Ibu Annisa Mutoharoh, M. Psi., selaku dosen pembimbing skripsi. Yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta memotivasi baik selama masa penyusunan skripsi ini.
3. Kepada segenap dosen yang telah berkenan membimbing kami dalam setiap mata kuliah.
4. Teman-teman TP angkatan 18 beserta alumni, yang sudah berbaik hati berbagi informasi, berbagi pengalaman dalam proses penyelesaian skripsi, dan berbagi motivasi untuk terus semangat.
5. Almamater saya tercinta jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

MOTTO

"Syukur bukan tentang sempurna, tapi tentang mampu melihat cahaya dalam bayang-bayang luka. Dan menerima diri, adalah cara paling tenang untuk pulang kepada hidup yang utuh."

(Muthia Sayekti, Berdamai dengan Diri Sendiri)



ABSTRAK

Hisyam, M. 2025. *Konsep Syukur Dan Penerimaan Diri Dalam Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Annisa Mutohharoh, M. Psi

Kata Kunci: *Konsep syukur, penerimaan diri*

Penelitian ini mengkaji konsep syukur dan penerimaan diri dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri*. Buku ini menyajikan narasi inspiratif yang menggambarkan proses individu dalam mengenali, menerima, dan menyayangi dirinya secara utuh. Konsep syukur dalam buku ini terbagi ke dalam tiga bentuk utama, yaitu syukur dengan hati, lisan, dan tindakan, yang keseluruhannya mencerminkan kesadaran spiritual dan emosional dalam menjalani kehidupan. Sementara itu, penerimaan diri dipahami sebagai proses rekonsiliasi antara ekspektasi dan realita diri, yang menuntun pada ketenangan batin dan keberdayaan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana konsep syukur dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti?*, 2) Bagaimana konsep penerimaan diri dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti?*. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui konsep syukur dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti*. 2) Untuk mengetahui konsep penerimaan diri dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti*.

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan referensi buku sebagai sumber utama. Sedangkan pendekatan yang digunakan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan telaah dokumen, dimana peneliti mengumpulkan dokumen dan kemudian menganalisisnya, metode penelitian yang digunakan dalam menganalisa data adalah metode analisis isi (*content analysis*). Objek formal dalam penelitian ini adalah Konsep syukur, penerimaan diri, objek materialnya adalah buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti*.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) Konsep syukur dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti*. Menunjukkan bahwa syukur dipahami secara mendalam sebagai kesadaran akan nilai pengalaman hidup, termasuk luka dan ketidaksempurnaan, serta kemampuan menemukan makna dalam setiap peristiwa. 2) Konsep penerimaan diri dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti*. Menunjukkan bahwa penerimaan diri ditampilkan sebagai proses spiritual dan psikologis yang meliputi kejujuran terhadap diri, memaafkan masa lalu, dan merangkul diri seutuhnya. Kedua konsep ini saling terkait erat; penerimaan diri menjadi fondasi bagi syukur yang autentik, dan syukur memperkuat proses rekonsiliasi batin.

ABSTRACT

Hisyam, M. 2025. The Concept of Gratitude and Self-Acceptance in the Book Berdamai dengan Diri Diri Seni Terima Diri Apa Adanya by Muthia Sayekti. Thesis Faculty of Ushuluddin, Adab and Da'wah Study Program of Sufism and Psychotherapy UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Advisor Annisa Mutohharoh, M. Psi

Keywords: Concept of gratitude, self-acceptance

This study examines the concept of gratitude and self-acceptance in the book Berdamai dengan Diri Diri. This book presents an inspiring narrative that describes the process of individuals in recognizing, accepting, and loving themselves as a whole. The concept of gratitude in this book is divided into three main forms, namely gratitude with the heart, tongue, and actions, all of which reflect spiritual and emotional awareness in living life. Meanwhile, self-acceptance is understood as a process of reconciliation between expectations and self-reality, which leads to inner peace and empowerment.

The formulation of the problem in this study is 1) How is the concept of gratitude in the book Making Peace with Yourself: The Art of Accepting Yourself As It Is by Muthia Sayekti?, 2) How is the concept of self-acceptance in the book Making Peace with Yourself: The Art of Accepting Yourself As It Is by Muthia Sayekti?. The purpose of this study is 1) To find out the concept of gratitude in the book Making Peace with Yourself: The Art of Accepting Yourself As It Is by Muthia Sayekti. 2) To find out the concept of self-acceptance in the book Making Peace with Yourself: The Art of Accepting Yourself As It Is by Muthia Sayekti.

This research is a library research, which is a research that uses book references as the main source. While the approach used in this research is a qualitative approach. The data in this study were collected by document review, where the researcher collected documents and then analyzed them, the research method used in analyzing the data is the content analysis method. The formal object in this study is the concept of gratitude, self-acceptance, the material object is the book Berdamai dengan Diri Diri: Seni Terima Diri Apa Adanya by Muthia Sayekti.

The results of this study conclude that: 1) The concept of gratitude in the book Berdamai dengan Diri Diri: Seni Terima Diri Apa Adanya by Muthia Sayekti. Shows that gratitude is understood deeply as an awareness of the value of life experiences, including wounds and imperfections, and the ability to find meaning in every event. 2) The concept of self-acceptance in the book Berdamai dengan Diri Diri: Seni Terima Diri Apa Adanya by Muthia Sayekti. Shows that self-acceptance is presented as a spiritual and psychological process that includes honesty towards oneself, forgiving the past, and embracing oneself completely. These two concepts are closely related; self-acceptance becomes the foundation for authentic gratitude, and gratitude strengthens the process of inner reconciliation.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan terhadap Tuhan semesta alam. Yang telah melimpahkan rahmat nikmat sehat wal'afiyat, dan hidayah serta inayah-Nya. Sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Konsep Syukur Dan Penerimaan Diri Dalam Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti”. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad ﷺ yang kita nanti-nantikan syafaatnya, yang kelak di yaumul kiyamah nanti.

Penyusunan skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa keterlibatan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi Penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Ibu Annisa Mutohharoh, M. Psi., selaku pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada Penulis selama masa penyelesaian skripsi.

4. Bapak Afith Akhwanudin, M.Hum., selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan nasihat dan motivasi.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada Penulis yang tidak mampu penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun sebab kesadaran akan keterbatasan dan ketidakmampuan serta pemahaman pengetahuan yang Penulis miliki, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat Penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Pekalongan, 31 Mei 2025


M. Hisyam
3318014

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN.....	v
PERSEMBAHAN.....	xiii
MOTTO	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
KATA PENGANTAR	xvii
DAFTAR ISI.....	xix
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Metode Penelitian.....	16
G. Sistematika Penulisan	19
BAB II KONSEP SYUKUR DAN PENERIMAAN DIRI.....	22
A. SYUKUR	22
1. Pengertian Syukur	22
2. Ciri-Ciri Syukur	26
3. Aspek syukur.....	29
4. Tahapan syukur	33
B. PENERIMAAN DIRI	34
1. Pengertian Penerimaan Diri	34
2. Indikator Penerimaan Diri.....	37
3. Aspek Penerimaan Diri	40
4. Langkah-langkah Penerimaan Diri	45
BAB III KONSEP SYUKUR DAN PENERIMAAN DIRI DALAM BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI.....	49
A. Gambaran Umum Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti	49
1. Profil Muthia Sayekti	49
2. Isi Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya.....	51
B. Konsep Syukur dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya.....	53
1. Syukur dalam Hati (Ma'rifat/Qalb).....	53

2.	Syukur dengan Lisan.....	72
3.	Syukur dengan tindakan.....	75
C.	Konsep Penerimaan Diri dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya	81
1.	Menyadari atau mengenali diri sendiri.....	81
2.	Tidak membandingkan diri dengan orang lain (<i>Freedom from social comparison</i>).....	84
3.	Menerima terhadap kelemahan (<i>Acceptance of imperfection</i>).....	85
4.	Menghargai dan Menyayangi Diri Sendiri (<i>Self-compassion and Self-love</i>).....	89
5.	Kejujuran terhadap Diri Sendiri (<i>Authenticity</i>).....	90
D.	Hubungan antara Konsep Syukur dan Penerimaan Diri dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya.....	92
BAB IV ANALISIS KONSEP SYUKUR DAN PENERIMAAN DIRI DALAM BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI.....		95
A.	Analisis Konsep Syukur Dalam Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.....	95
1.	Konsep Syukur	95
B.	Analisis Penerimaan Diri Dalam Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.....	102
1.	Penerimaan Diri	102
C.	Analisis Hubungan Antara Konsep Syukur Dan Penerimaan Diri Dalam Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya	110
BAB V PENUTUP.....		115
A.	Kesimpulan	115
B.	Saran.....	116
DAFTAR PUSTAKA		I
LAMPIRAN.....		IV

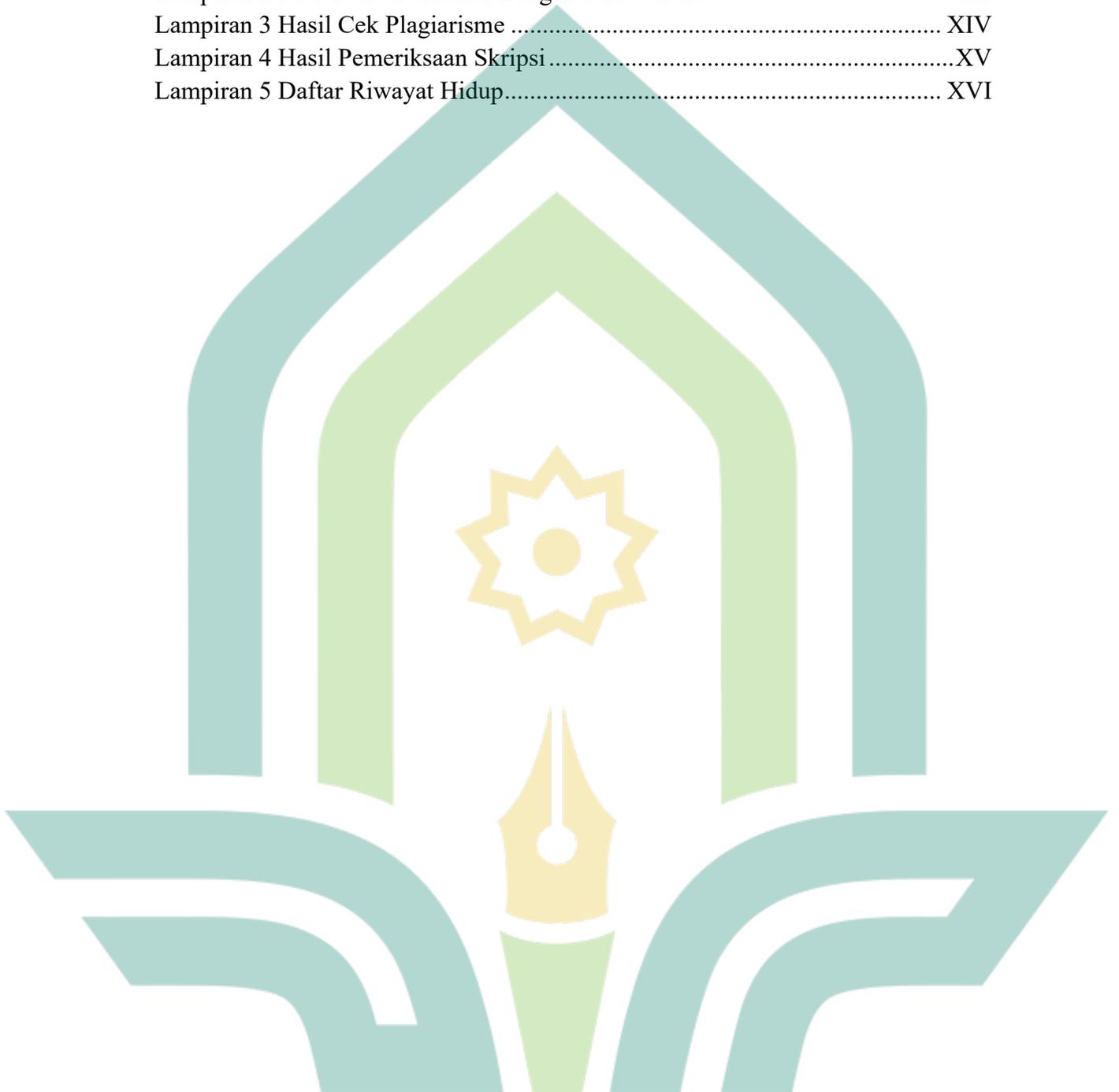
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir 15



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumen Analisis Isi (Content Analysis).....	IV
Lampiran 2 Foto Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri	XIII
Lampiran 3 Hasil Cek Plagiarisme	XIV
Lampiran 4 Hasil Pemeriksaan Skripsi.....	XV
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....	XVI



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hidup di era modern seperti sekarang ini tidak sedikit manusia yang hidup dengan ketidaksadaran akan nilai-nilai dan kodratnya sebagai individu yang diciptakan berbeda-beda. Hal tersebut disebabkan karena adanya perbedaan proses kehidupan. Salah satu faktor penyebabnya karena ketidak tepatan meneladani *figure* sebagai acuan dalam pencarian jati diri. Kurangnya objek dalam menggali seputar informasi, maupun motivasi juga dapat menjadi salah satu penyebab keterlenaan. Media zaman sekarang banyak menampilkan informasi-informasi yang menggiring masyarakat menuju pola pikir yang konsumtif bahkan plagiatif. Serta menampilkan tokoh publik yang standarnya lebih tinggi dari standar kemampuan orang pada umumnya. Seperti kulit putih, hidung mancung dan sebagainya, yang membuat banyak orang beranggapan bahwa standar kesempurnaan seperti yang disebutkan di atas.¹

Kebutuhan pencarian makna hidup tidak akan terpenuhi jika seseorang tidak memegang kendali atas dirinya sendiri. Jika hal demikian dibiarkan maka akan berakibat fatal, yang mana manusia akan kehilangan identitas dan keautentikan diri bahkan memunculkan kekhawatiran yang berlebih serta sulitnya untuk menerima diri. Hal ini menyebabkan

¹ Muthia Asyeki, *Berdamai Dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya*, (Yogyakarta: Psikologi Coener, 2018), hlm. 4

pengabaian terhadap standar kemampuan orang yang memiliki porsi sesuai dengan pemberian Allah. Mirisnya lagi jika hal ini terjadi pada orang-orang dengan pencapaiannya yang sudah jauh di atas rata-rata, maka yang muncul hanya rasa tidak puas dan tidak bahagia.² Sehingga perlu diimbangi dengan penerimaan diri.

Penerimaan diri perlu ditanamkan dalam diri seseorang untuk mengetahui tingkatan derajat dimana seseorang telah menemukan karakteristik personalnya baik itu kelebihan maupun kekurangannya dan dapat menerima karakteristik tersebut dalam kehidupannya sehingga membentuk integritas pribadinya. Penerimaan diri dianggap sebagai ciri-ciri penting kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik aktualisasi diri dan ketenangan.³ Seseorang yang memiliki sikap menerima akan bertanggungjawab mengarahkan hidupnya, memiliki sikap optimis, tetap eksis, serta mampu mengendalikan potensi dan menerima kekurangan dirinya. Dengan demikian, sikap menerima diri akan lebih tertanam pada seseorang, serta dapat mengendalikan emosionalnya (marah, sedih, cemas dan lain-lain) tanpa mengganggu orang lain⁴

Proses penerimaan diri dapat juga ditanamkan melalui bersyukur. Syukur dapat berupa rasa kagum, terima kasih pada waktu tertentu,

² Muthia Asyeki, *Berdamai Dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya*, (Yogyakarta: Psikologi Coener, 2018), hlm. 1-3

³ Vera Permatasari "Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia", *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni*, Vol 3 No. 1 2016, hlm. 140-141

⁴ "<https://www.kompas.com/skola/read/2023/06/14/130000969/pengertian-penerimaan-diri-menurut-ahli>", dikases pada 15 November 2023, pukul 23:15 WIB

keluarga, pekerjaan, kesehatan, kehidupan yang ditujukan pada hal lain, baik pada manusia maupun yang bukan manusia seperti makhluk hidup lainnya dan Tuhan.⁵ Syukur berarti berterima kasih atas semua karunia yang telah Allah SWT berikan, karunia tersebut sepatutnya digunakan sesuai fungsi dan tidak digunakan untuk hal yang dilarang Allah SWT.

Bersyukur dapat meningkatkan emosi positif pada diri individu. Emosi positif yang muncul diantaranya kemurahan hati kepada orang lain, memiliki sikap optimis dalam menjalankan kehidupan, suasana hati yang lebih baik, serta mengarahkan untuk memandang diri lebih positif.⁶ Serta dapat membawa manusia pada sikap penerimaan diri dengan menyadari bahwa setiap manusia memiliki kapasitas dan identitas diri tanpa harus bertumpu pada pendirian orang lain, karena pada dasarnya manusia diciptakan dengan garis takdirnya masing-masing.⁷ Syukur dalam pandangan tasawuf merupakan salah satu *maqamat* yang harus ditempuh oleh seorang *salik* dalam upaya mendekatkan diri kepada Tuhan dengan tidak berkeluh kesah atas segala yang terjadi dalam kehidupan.⁸

Berdasarkan pelajaran positif yang terdapat dalam buku “Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya” karya Muthia

⁵ Michael E. McCullough, Robert A. Emmons, Jo Ann-Tsang, “The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography”, *Journal Of Personality and Social Psychology*, vol 82 No. 1 2002, hlm. 113

⁶ Akmal, Masyhuri, “Konsep Syukur (Gratfulness) (kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar Riau)”, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, vol 7 No. 22018, hlm. 3

⁷ Muthia Asyeki, *Berdamai Dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2018), hlm. 210-211

⁸ Her Isnani, *Agasan Tasawuf Pada Kumpulan Puisi Isyarat Karya Kuntowijoyo*, *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Sastra dan Bahasa Indonesia*, 2013, Hlm.94

Sayekti, dan disertai latar belakang yang sudah dijabarkan di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai **“Konsep Syukur dan Penerimaan Diri dalam buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti ”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Konsep Syukur dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya ?
2. Bagaimana Konsep Penerimaan Diri dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya ?
3. Apa Hubungan Antara Konsep Syukur Dan Penerimaan Diri dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan memahami konsep syukur dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya
2. Untuk mengetahui dan memahami konsep penerimaan diri dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya
3. Untuk mengetahui hubungan antara konsep syukur dan penerimaan diri dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya

D. Manfaat Penelitian

Penelitian tersebut memiliki dua manfaat, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini antara lain :

Sebagai karya tulis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu dan pengetahuan Tasawuf dan Psikoterapi terkhusus pada kajian Konsep Syukur dan Penerimaan diri yang terdapat pada Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya. Selain itu, dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain :

- a. Bagi pembaca, dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dalam menerima diri melalui syukur.
- b. Bagi terapis, syukur dapat dijadikan sebagai alternatif terapi dalam meningkatkan penerimaan diri.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Konsep Syukur

Syukur dalam pandangan McCullough, dikatakan sebagai salah satu bentuk emosi moral yang terdiri dari keinginan untuk membalas kebaikan orang lain atas kebaikan sebelumnya. Selain itu, syukur memiliki dua makna : yakni makna duniawi, syukur merupakan perasaan yang terjadi ketika individu mengakui bahwa ia mendapatkan manfaat yang berharga dari orang lain. Selanjutnya, makna secara transendental, syukur juga dipahami sebagai sikap individu yang

mengenalinya adanya kekuatan di luar kemampuan manusia yang mampu menghubungkan satu individu dengan individu lainnya.⁹

Syukur menurut imam al-Ghazali tersusun atas tiga hakikat, antara lain : ilmu, yakni mengetahui dan menyadari bahwa segala nikmat datangnya dari Allah SWT, semua hanya perantara, *haal*, (kondisi spiritual) berupa ketenangan jiwa yang muncul dari keyakinan di atas, amal yang baik muncul dari hati untuk melakukan kebaikan serta lisan yang senantiasa menampilkan syukriur dengan ucapan pujian kepada Allah.¹⁰

Syukur dapat dilakukan dengan tiga tahapan: pertama, bersyukur dengan hati (mengakui dan mengagumi atas segala nikmat semata-mata datangnya dari Allah SWT). Kedua, bersyukur dengan lisan (senantiasa memuji dengan kalimat pujian secara jelas atas segala ciptaan dan nikmat Allah SWT). Ketiga, bersyukur dengan amal perbuatan (mengamalkan anggota tubuh untuk senantiasa melakukan hal positif sesuai ajaranb syariah agar dapat mensyukuri segala nikmatnya, kesehatan, akal, agama, rezeki dan nikmat lainnya.¹¹

⁹Alddino Gusta Rachmadi, Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam (*Jurnal PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* Vol 24 No. 2 Juli 2019), hlm. 119

¹⁰ Abu Hamid Al-Ghazali dan Abul Hiyadh. *Terj. نبيداعلا جاهنم* Terjemah *Minhaju Al-'Abidin Ila Al-Jannah* (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2012), 345

¹¹ Aidh al-Qarni, *La Tahzan (Jangan Bersedih)*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 509

b. Konsep Penerimaan Diri

Penerimaan diri dalam pandangan Hurlock mengacu pada suatu tingkatan kemampuan dan keinginan individu untuk mencapai kehidupan yang berkarakteristik. Individu dengan kemampuan menerima dirinya bisa dikatakan sebagai individu yang tidak memiliki masalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki beban pada perasaannya, tidak memiliki masalah dalam hidupnya dan memiliki kesempatan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungannya.¹²

Pendapat lain dalam teori penerimaan diri yang dinyatakan oleh Chaplin dan Kartono (Dalam Mentari)¹³, adalah sebuah sikap yang mengarah pada kepuasan diri sendiri, kualitas dan potensi yang ada pada diri sendiri, serta dapat menerima keterbatasan diri sendiri.

Terdapat beberapa aspek penerimaan diri yang dikemukakan oleh Hurlock, sebagai berikut:

- a. Memiliki rasa percaya diri dan sikap menghargai diri sendiri.
- b. Siap menerima kritikan dari orang lain.
- c. Mampu menilai dan mengoreksi kelemahan diri sendiri
- d. Bersikap jujur kepada diri sendiri dan orang lain.
- e. Merasa nyaman dengan dirinya sendiri.
- f. Memanfaatkan kemampuan diri secara efektif.

¹² Fitrie Uraningsari, Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia, (*Pesona Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 5 No. 1 2018), hlm. 20

¹³ Mentari Aulia Oktaviani, Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram, (*Jurnal Psikoborneo*, Vol 7, No 4, 2019), hlm. 551

g. Memiliki rasa bangga menjadi diri sendiri¹⁴

2. Penelitian terdahulu yang relevan

Dari beberapa kajian literatur yang penulis temukan, terdapat beberapa yang memiliki keterkaitan pembahasan mengenai tema di atas. Berikut penulisan terdahulu yang memiliki keterkaitan pembahasan dengan tema di atas:

Pertama, skripsi Fadiya Ellisa, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel yang berjudul “Syukur dan Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Prespektif Al-Ghazali”. Skripsi ini membahas tentang Konsep Syukur “Dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya al- Ghazālī” untuk meningkatkan *Self Esteem*. Skripsi ini memiliki kesimpulan yakni membahas konsep Syukur menurut al-Ghazālī meliputi tiga aspek, yakni ilmu, hal atau keadaan dan amal. Aspek pertama, ilmu untuk mengetahui nikmat Allah yang dianugerahkan kepadanya, sehingga muncul rasa untuk bersyukur dan tentang *Self Esteem* atau penghargaan diri merupakan gambaran dari penilaian terhadap dirinya sendiri, bagaimana seorang individu mengapresiasi, menghargai dan menyukai diri sendiri.¹⁵

Terdapat persamaan antara skripsi tersebut dengan skripsi penulis, yaitu sama-sama membahas tentang konsep syukur dengan metode

¹⁴ Dewi Febriyani, “Gambaran Penerimaan Diri pada Dewasa Awal yang memilikimOrang Tua dengan Gangguan Jiwa,” (*Jurnal Penelitian Psikolog*, Vol 9 No. 2 2022), hlm 141.

¹⁵ Fadiya Ellisa, “*Syukur dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Prespektif Al-Ghazali*”, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.

penelitian yang sama yaitu kualitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian, dimana jenis penelitian skripsi ini penelitian lapangan, sedangkan skripsi penulis jenis adalah studi pustaka. Selain pada skripsi ini membahas konsep syukur imam Al-Ghazali yang diterapkan sebagai psikoterapi *Self Esteem*.

Kedua, skripsi Dita Herlina, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang berjudul “Syukur sebagai Psikoterapi *Quarter Life Crisis*”. Skripsi ini membahas tentang Syukur sebagai Psikoterapi menghadapi *Quarter Life Crisis*. Skripsi ini memiliki kesimpulan yakni Syukur bukan hanya tentang ucapan rasa terima kasih sebagaimana yang sering diucapkan dalam kehidupan sehari-hari, namun jika difahami lebih dalam, syukur mampu menjadikan manusia memiliki hati yang bersih, senantiasa berpikir positif, berprasangka baik kepada Allah, dan senang dalam melakukan kebaikan. Karena sejatinya tidak ada kesulitan yang datang melainkan dari-Nya, untuk itu semakin sering bersyukur manusia akan lebih mudah mengelola konflik pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Serta Syukur dapat menjadi metode psikoterapi untuk mengatasi *Quarter Life Crisis*, Semenatare itu, dalam melakukan kebiasaan bersyukur, individu tidak boleh merasa pesimis pada niat untuk memperbaiki kulaitas hidup ke arah yang lebih baik.¹⁶

¹⁶ Dita Herlina, “*Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*”, Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2022

Terdapat persamaan pada skripsi tersebut dengan skripsi penulis, yaitu sama-sama membahas konsep Syukur, jenis penelitian yang sama yaitu studi pustaka dengan metode kualitatif. Adapun perbedaannya skripsi tersebut membahas konsep Syukur Imam Al-Ghazali dan merelavansikannya sebagai psikoterapi menghadapi *Quarter Life Crisis*, sumber data yang berbeda jika dari skripsi tersebut terdapat beberapa buku sebagai sumber data yaitu kitab *Ihya Ulumuddin* karangan Imam Ghazali, kitab *al-Risalah al-Qusyairiyah* karangan imam Qusyairy, dan buku *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* dari Alexandra Robbins dan Abby Wilner.

Ketiga, skripsi Zefi Nofri Agraini, Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, yang berjudul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Wanita Dewasa Madya”. Skripsi ini membahas hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada wanita dewasa madya di lingkungan BTN. Taman Mitra Bukit Timah Dumai. Dengan jenis penelitian Kuantitatif. Skripsi ini memiliki kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada wanita dewasa madya di lingkungan BTN. Taman Mitra Bukit Timah Dumai. Dengan hasil analisis data diperoleh Artinya, penerimaan diri memberikan kontribusi kepada penyesuaian diri pada wanita dewasa madya sebesar 42,5 %. Semakin positif penerimaan diri maka semakin baik terhadap penyesuaian diri wanita dewasa madya, sebaliknya semakin

negatif penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin baik mereka dalam menerima dirinya.¹⁷

Terdapat persamaan pada skripsi tersebut dengan skripsi penulis yakni sama-sama membahas konsep penerimaan diri. Perbedaan pada skripsi tersebut dan skripsi penulis terletak pada metodenya. Pada skripsi tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif yang berbentuk uji coba sampel, sedangkan jenis skripsi penulis ialah kualitatif dengan metode *library research*.

Keempat, jurnal *Epistemé Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS)* Surabaya, oleh Choirul Mahfud, yang berjudul “The Power of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur’an”. Pada jurnal ini membahas bagaimana syukur dalam ayat al-Qur’an dan penafsirannya, dengan membahas konsep syukur lebih praktis dengan tafsir kontekstual dengan harapan dapat memberikan makna dan sumbangan yang besar bagi kebahagiaan dan kesuksesan seseorang. Selain itu, syukur pada penelitian ini diharapkan dapat membuat individu agar konsisten dalam mengamalkan syukur dalam dunia nyata sekaligus dunia maya.¹⁸

Terdapat persamaan pada karya tulis tersebut dengan skripsi penulis yaitu terkait konsep syukur dan penerapannya, perbedaannya yaitu, karya tulis di atas berupa sebuah jurnal, sedangkan karya tulis penulis

¹⁷ Zefi Nofri Agraini, “*Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Wanita Dewasa Madya*” Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2010

¹⁸ Choirul Mahfud, “*THE POWER OF SYUKUR Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur’an*”. (Jurnal *Epistemé Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS)* Vol 2 No. 9 Surabaya), 2014

berupa skripsi, dan tentunya dengan metode yang berbeda yaitu diatas menggunakan metode penelitian lapangan sedangkan pada skripsi penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan penuh.

Kelima, *Psymphatic*, Jurnal Ilmiah Psikologi, oleh Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti yang berjudul "Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia". Pada penelitian ini terdapat pembahasan mengenai konsep penerimaan diri pada orang yang mengalami skizofrenia. Selain itu, peneliti juga menemukan hal lain yang dapat membuat subjek lebih terlihat menerima diri, yaitu aspek spiritual. Dengan gangguanya, kedua subjek menjadi bersyukur, meskipun hal-hal yang disyukurinya berbeda satu sama lain (menemukan hal positif yang masih bisa disyukuri)¹⁹

Terdapat persamaan pada karya tulis diatas yaitu pada pembahasan mengenai konsep penerimaan diri namun terdapat perbedaan dari karya tulis di atas dengan karya tulis penulis. perbedaannya yaitu, jika karya tulis di atas berupa sebuah jurnal maka karya tulis penulis berupa skripsi, dan tentunya dengan metode yang berbeda yaitu diatas menggunakan metode penelitian lapangan sedangkan pada skripsi penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan penuh. Karya tulis diatas juga menggambarkan penerimaan diri pada orang yang mengalami skizofrenia, sedangkan skripsi penulis hanya menggambarkan konsep penerimaan diri.

¹⁹ Vera Permatasari, Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia", (*Psymphatic*, Jurnal Ilmiah Psikologi Vol 3 No. 1 Bandung), 2016

3. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian difungsikan sebagai rancangan konsep penelitian untuk dapat memahami alur penelitiannya sehingga analisis penelitian ini menjadi terarah. Penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan judul “Konsep Syukur dan Penerimaan Diri dalam buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya”. Syukur sangat dapat dijadikan alternatif pendukung dalam upaya peningkatan sikap penerimaan diri pada seseorang.

Individu yang sudah mengaplikasikan syukur dalam dirinya cenderung melakukan beberapa hal, seperti bersyukur dengan lisan, yakni dengan memberikan pujian kepada Allah SWT dan senantiasa menyertakan nama Allah SWT. di setiap aktivitasnya. kemudian meyakini dengan hati, yakni keyakinan penuh atas segala karunianya bahwa segala nikmat dan hal apapun tidak lain dari Allah SWT. individu yang bersyukur juga cenderung mengimplementasikan rasa syukurnya dengan perbuatan, yakni dibuktikan dengan melakukan perbuatan positif dan bermanfaat.²⁰

Individu yang sudah mengaplikasikan syukur dalam setiap aktivitas kehidupannya berpotensi dapat menerima keadaan dirinya dan mampu berdamai atas apa yang ada pada dirinya, baik kemampuan, potensi bahkan segala kekurangannya sekalipun. Terdapat beberapa kategori individu yang sudah dikatakan memiliki sikap menerima diri, diantaranya: pertama,

²⁰ ²⁰ Mentari Aulia Oktaviani, Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram, (*Jurnal Psikoborneo*, Vol 7, No 4, 2019), hlm. 551

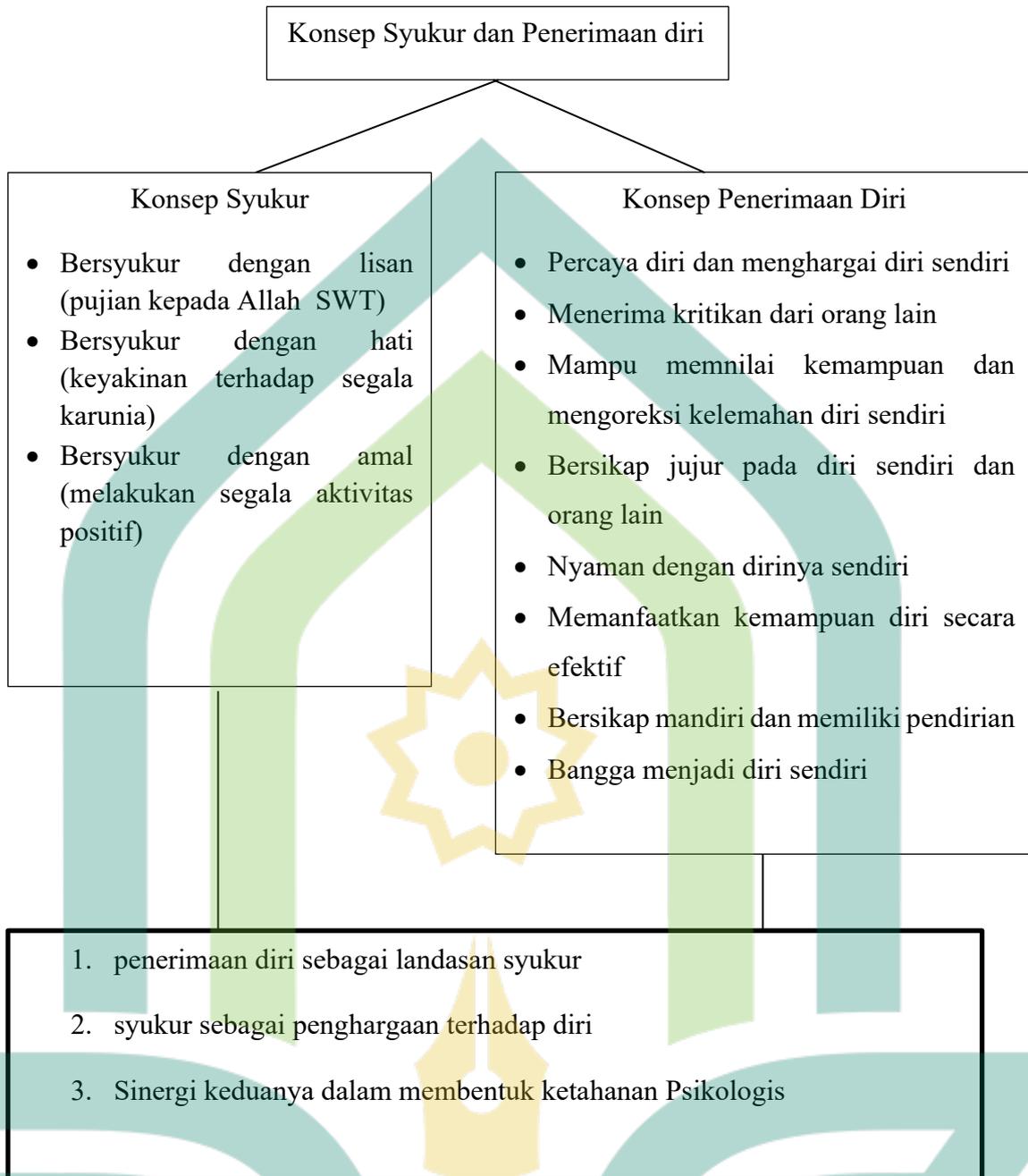
memiliki kepercayaan diri serta sikap menghargai diri sendiri. Kedua, bersedia menerima segala jenis kritikan dari orang lain. Ketiga, mampu menilai kemampuan dan mengoreksi kelemahan diri. Keempat, bersikap jujur kepada diri sendiri maupun orang lain. Kelima, merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Keenam, memanfaatkan kemampuan diri secara efektif. Ketujuh, memiliki kemandirian dan pendirian. Serta, kedelapan bangga pada diri sendiri.²¹

Selain hal di atas, beberapa sikap dan tindakan menunjukkan penerimaan diri pada seseorang, diantaranya : memperkuat identitas diri, yakni dengan mengidentifikasi serta mengolah potensi yang ada sebagai ciri khas pada diri individu.²² Serta menumbuhkan kesadaran akan kemampuan dan potensi setiap individu berbeda-beda.

Dari penjabaran diatas maka dapat dikerucutkan mealui bagan. Berikut bagan kerangka dalam penelitian ini :

²¹ Dewi Febriyani, "Gambaran Penerimaan Diri pada Dewasa Awal yang memilikimOrang Tua dengan Gangguan Jiwa," (*Jurnal Penelitian Psikolog*, Vol 9 No. 2 2022), hlm 141

²² Muthia Asykti, *Berdamai Dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2018), hlm. 196



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian karya tulis ini ialah (*Library Research*) dengan pemecahan masalahnya yang menggunakan data empiris, apabila peneliti menjalankan penelitian melalui subjek yang terbatas namun dengan keterbatasan subjek penelitian yang ada tersebut kemudian digali sebanyak mungkin dari data lain yang berkaitan dengan subjek penelitian, dengan demikian walaupun objek penelitian terbatas namun kedalaman datanya tidak terbatas.²³

Adapun penelitian ini menggunakan metode kualitatif, bersifat deskriptif dan cenderung bersifat analitis.²⁴ Kemudian pendekatan yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan pendekatan keilmuan Tasawuf & Psikologi sebagai bidang yang linier dengan bahan yang menjadi acuan atau sumber data, yang dalam hal ini mengkolaborasikan dua bidang keilmuan yakni Tasawuf dan Psikologi Islam.

2. Sumber Data

Sumber data merupakan asal usul data yang digunakan untuk penelitian diperoleh, yaitu dapat berupa subjek atau objek penelitian. Pada konteks riset yang berbasis pustaka ini, terdapat dua jenis macam data yang diperlukan, antara lain:

²³ Sopyan Hadi Budiman, "Konsep Terapi Menurut Perspektif Moh. Ali Azizi", (Bandung: *Fakultas Ushuluddin: Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati*, No. 3, Agustus, II, 2022), hlm. 650

²⁴ Mardalis, "Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal", (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 28

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah subjek yang menunjukkan data penelitian secara langsung. Sumber data primer pada penelitian ini didapat dari buku “Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya, karya Muthia Sayekti.

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data tambahan yang dijadikan alat untuk membantu menganalisis suatu penelitian, sumber ini dapat berupa buku-buku atau karya ilmiah lain dari penulis atau penelitian lain yang masih terkait.²⁵ Dari beberapa data sekunder yang penulis gunakan, salah satu data sekundernya yaitu dari buku-buku, serta literatur lain meliputi kitab, karya ilmiah-karya ilmiah yang masih terkait dengan pembahasan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu sebuah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan sehingga memperoleh data yang representative dan valid.²⁶ Penulis dalam hal ini menggunakan strategi dokumentasi, yaitu melakukan review kemudian menganalisis buku yang akan digunakan sebagai acuan. Kemudian mengidentifikasi serta meninjau secara sistematis sesuai dengan masalah yang sedang dipelajari setelah data yang sesuai telah dikumpulkan.

²⁵ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 50

²⁶ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm.

4. Teknik Analisis Data

Setelah data-data terkumpul kemudian di analisis sampai pada inti atau pokok pembahasan. Dari analisis tersebut menghasilkan sesuatu yang khusus terhadap perihal yang dikaji. Penulis menggunakan teknik analisis Isi (*Content Analysis*).

Analisis Isi (*content analysis*) merupakan metode sistematis untuk menganalisis isi pesan dan mengelola pesan, serta mengamati dari teks yang dikaji. Menurut Budd, alat untuk mengamati dan menilai isi perilaku komunikasi terbuka dari komunikator terpilih, analisis isi adalah pendekatan sistematis untuk mempelajari dan memproses komunikasi.²⁷

Adapun penjabaran langkah-langkah metode dalam penelitian ini adalah:

- a. *pertama*, penulis menetapkan tema serta objek formal yang menjadi fokus kajian, yaitu Muthia Sayekti dengan objek formal kajiannya tentang konsep syukur dan penerimaan diri dalam bukunya *Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya*.
- b. *Kedua*, Mengumpulkan dan menyeleksi data-data pada buku Muthia Sayekti dan literatur lain yang terkait dengan penelitian ini.

²⁷ Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010), hlm. 232-233

- c. *Ketiga*, Melakukan identifikasi tentang konsep syukur dan penerimaan diri dalam buku tersebut.
- d. *Keempat*, Data-data yang sudah terseleksi akan penulis abstraksikan melalui metode deskriptif, mengenai penjelasan konsep syukur dan penerimaan diri. Dengan bantuan *capture* kutipan yang berkaitan dengan konsep syukur dan penerimaan diri.
- e. *Kelima*, sehingga dengan seperti itu tercipta kesimpulan-kesimpulan secara komprehensif sebagai jawaban atas rumusan masalah yang telah dipaparkan.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan memahami inti masalah yang akan dibahas, maka peneliti membuat sistematika penulisan skripsi ke dalam lima, dimana setiap bab menguraikannya dalam bentuk sub bab. Maka kerangka penelitian sistematis dapat dilihat pada uraian di bawah ini:

Bab I Pendahuluan, berisi gambaran umum skripsi yang meliputi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Penggunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka yang meliputi analisis teoritis, penelitian terdahulu yang relevan, dan kerangka berpikir, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II membahas landasan teori mencakup dua sub bab. Sub bab pertama mengenai konsep syukur terdiri dari pengertian syukur, ciri-ciri kebersyukuran, aspek-aspek syukur, dan tahapan syukur. Sub bab kedua

meliputi konsep penerimaan diri terdiri dari pengertian penerimaan diri, indikator penerimaan diri, aspek penerimaan diri, dan langkah-langkah penerimaan diri.

Bab III Konsep Syukur dan Penerimaan Diri dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya. Bab ini berisi empat sub bab, sub bab pertama tentang ringkasan isi buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya, termasuk dengan biografi penulis. Sub bab kedua mengenai konsep syukur dalam buku Berdamai dengan diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya. Sub bab ketiga berisi konsep penerimaan diri dalam buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya. Sub bab keempat berisi hubungan antara konsep syukur dan penerimaan diri dalam buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya.

Bab IV Analisis Konsep Syukur dan Penerimaan Diri dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya. Pada bab ini membahas tentang Konsep Syukur dan Penerimaan Diri dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya. Bab ini terdiri dari dua sub bab, sub bab pertama mengenai analisis bagaimana konsep Syukur dalam buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya. Sub bab kedua berisi analisis bagaimana Konsep Penerimaan diri dalam buku Berdamai dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya.

Bab V Penutup, berisi kesimpulan penelitian dan saran dari peneliti kepada pihak lain.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian-uraian yang telah dipaparkan dan kemukakan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Konsep syukur pada buku *Berdamai dengan Diri Sendiri* karya Muthia Sayekti sebagai elemen mendasar untuk mencapai ketenangan batin dan kehidupan yang penuh makna. Syukur sebagai lebih dari sekadar ucapan terima kasih, tetapi juga sebagai sikap mental yang mengarahkan seseorang pada kebahagiaan sejati. Syukur sebagai pengakuan atas nikmat, syukur dalam setiap keadaan, syukur sebagai latihan hati dan pikiran, syukur membawa kedamaian batin, syukur sebagai wujud spiritualitas. Syukur adalah jalan menuju kehidupan yang lebih baik, baik dari segi spiritual, emosional, maupun sosial. Dengan mempraktikkan syukur secara konsisten, seseorang akan lebih mudah menerima diri sendiri, menghadapi hidup dengan bijak, dan menemukan kebahagiaan yang sejati di dalam dirinya.
2. Konsep penerimaan diri dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri* karya Muthia Sayekti ditekankan sebagai langkah penting untuk mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan yang sejati. Penerimaan diri adalah proses aktif yang melibatkan pengakuan, penghargaan, dan penghormatan terhadap diri sendiri secara utuh, termasuk kelebihan, kekurangan, dan pengalaman hidup. Penerimaan diri dalam buku

Berdamai Dengan Diri Sendiri Karya Muthia Sayekti meliputi, mengakui dan menghargai diri sendiri, berdamai dengan masa lalu, menerima ketidaksempurnaan sebagai manusia, penerimaan diri sebagai wujud cinta terhadap diri, penerimaan diri membawa kebebasan. Penerimaan diri sebagai proses yang tidak hanya berdampak pada hubungan seseorang dengan dirinya sendiri, tetapi juga pada hubungannya dengan orang lain dan Sang Pencipta. Penerimaan diri membawa kedamaian, kekuatan untuk menghadapi hidup, dan kebahagiaan yang tidak tergantung pada pengakuan dari dunia luar.

3. konsep syukur dan penerimaan diri dalam buku Berdamai dengan Diri Sendiri saling terkait secara erat dan membentuk suatu proses psikologis yang saling mendukung. Penerimaan diri menjadi dasar bagi munculnya syukur yang autentik, sementara syukur menjadi penguat dalam mempertahankan sikap menerima diri. Keduanya berkontribusi dalam membangun ketahanan psikologis, memperkuat keseimbangan emosional, dan memberikan makna terhadap pengalaman hidup. Integrasi kedua konsep ini direpresentasikan dengan sangat kuat dalam pengalaman reflektif, menjadikan buku ini sebagai kontribusi bermakna dalam kajian psikologi populer dan pengembangan diri.

B. Saran

Ada beberapa hal yang peneliti sarankan kaitannya dengan penulisan skripsi ini, antara sebagai berikut:

1. Untuk referensi tambahan bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, khususnya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, dan mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid, terkait konsep syukur dan penerimaan diri.
2. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan dalam sumber referensi. Penelitian ini mengandalkan satu buku sebagai sumber referensi utama, yaitu buku yang berjudul "Berdamai dengan Diri Sendiri". Maka dari itu, dapat terjadi keterbatasan dalam kebaruan informasi yang digunakan. Penting bagi peneliti selanjutnya untuk mengacu pada sumber-sumber referensi yang lebih luas, termasuk jurnal ilmiah, publikasi akademik, dan buku teks terkait lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif.
3. Bagi psikoterapis diharapkan dapat mempertimbangkan nilai-nilai syukur dan penerimaan diri sebagai bagian dari teknik terapi, terutama dalam konteks psikologi Islam. Nilai ini dapat menjadi dasar dalam membantu klien membangun pemahaman diri yang utuh, mengurangi kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri, serta mendorong pertumbuhan batin melalui penerimaan realitas diri.

DAFTAR PUSTAKA

- "<https://www.kompas.com/skola/read/2023/06/14/130000969/pengertian-penerimaan-diri-menurut-ahli>", dikases pada 15 November 2023, pukul 23:15 WIB
- Agraini, Zefi Nofri. 2010. *"Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Wanita Dewasa Madya"* Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Akmal, Masyhuri. 2018. *Konsep Syukur (Gratfulnes) (kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar Riau)*. Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, vol 7 No. 2, 3.
- Al-Ghazali, Abu Hamid dan Abul Hiyadh. 2012. *Terj. نيباعلا جاهنم Terjemah Minhaju Al-'Abidin Ila Al-Jannah*. (Surabaya: Mutiara Ilmu).
- Al-Ghazali, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, Juz 4, Kitāb al-Shabr wa al-Shukr, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, n.d.).
- Al-Qarni, Aidh. 2004. *La Tahzan (Jangan Bersedih)*. (Jakarta: Qisthi Press).
- Azwar, Saifudin. 2012. *Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Baqtiar, Dinar Restu. 2020. 'Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin'. *Skripsi Iain Kudus*.
- Budiman, Sopyan Hadi. 2022. "Konsep Terapi Menurut Perspektif Moh. Ali Azizi". (Bandung: *Fakultas Ushuluddin: Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati*. No. 3, Agustus. II).
- Ellisa, Fadiya. 2021. "Syukur dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Prespektif Al-Ghazali". *Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Febriyani, Dewi. 2022. "Gambaran Penerimaan Diri pada Dewasa Awal yang memilikimOrang Tua dengan Gangguan Jiwa". (*Jurnal Penelitian Psikolog*. Vol 9 No. 2).
- Gamayanti, Witrin. 2016. 'Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia'. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3.1.
- Herlina, Dita. 2022. "Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis". *Skripsi UIN Walisongo Semarang*.

<https://www.gramedia.com/best-seller/review-resensi-buku-berdamai-dengan-diri-sendiri-masa-lalu-dan-takdir/>, diakses pada tanggal 21 September 2024 pada pukul 11.45

Hurlock. 1980. *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. McGraw-Hill.

Isnaini Yahya, Wildan. 2016. 'Penerimaan Diri Mahasiswa Tunanetra Total (Studi Kasus Pada Mahasiswa FIP UNY)'. *Journal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 5.12.

Isnani, Her. 2013. *Agasan Tasawuf Pada Kumpulan Puisi Isyarat Karya Kuntowijoyo*. Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Sastra dan Bahasa Indonesia.

Kriyantono, Rachmat. 2010. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup).

Mahfud, Choirul. 2014. "THE POWER OF SYUKUR Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an". (*Jurnal Epistemé Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS)*). Vol 2 No. 9 Surabaya).

Mardalis. 2010. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara).

Mawarni Ziliwu dkk. 2023 'Kemampuan Menerima Diri (Self Acceptance) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa'. *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2.1.

McCullough, Robert A. Emlonns, Jo Ann-Tsang. 2002. "The Grateful Disposition: A Cinceptual and Empirical Topography". *Journal Of Pesonality and Social Pyscology*, vol 82 No. 1.

Naim, Muhamad Zihrul Abdul. 2022. 'Relevansi Konsep Syukur Menurut Imam Ghozali Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kudus'. *Skripsi Fakultas Ushuluddin Iain Kudus*.

Neff, K. D. 2011. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.

Nuraini, Fadilah. 2016. 'Pengaruh Rasa Syukur Dan Kepribadian Terhadap Psychological Well-Being Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus'. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Oktaviani, Mentari Aulia. 2019. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. (*Jurnal Psikoborneo*, Vol 7, No 4).

- Permatasari Vera, Witrin Gamayanti. 2016. "Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia". (*Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol 3 No. 1 Bandung).
- Prabowo, Ragil Dan Hermien Laksmiwati. 2020. 'Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya'. *Chracter, Jurnal Penelitian Psikologi*. 7. 1.
- Qo'imah. 'Penerimaan Diri Wanita Pekerja Seks (WPS) Positif HIV& AIDS (ODHA)', *Skripsi. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwa Institut Negeri Agama Islam (IAIN) Kediri*.
- Rachmadi, Alldino Gusta. 2019. Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam. (*Jurnal PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* Vol 24 No. 2)
- Satyaningtyas, Rahayu and Sri Muliati Abdullah. 2007. 'Penerimaan Diri Dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik'. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 53.9.
- Sayekti, Muthia. *Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya*, Yogyakarta: 2018), Hal. 61.
- Simamora, Dian Pertiwi. 2021. 'Penerimaan Diri Pada Ibu Dengan Anak Tunagrahita'. *Acta Psychologia*. 1.2.
- Uraningsari, Fitrie. 2018. Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. (*Pesona Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 5 No. 1).
- Widyaningsih, Winda, Iu Rusliana, dan Naan Naan. 2023. 'Sikap Syukur Sebagai Proses Pembentukan Budi Pekerti Pada Remaja (Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas 10 Di Smk Pasundan 4 Bandung)'. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2.3.
- Wulandari, Cahyaning Putri. 2022. Konsep Syukur Dalam Kitab Minhājul 'Ābidīn Karya Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Materi Aqidah Akhlak Kelas X Madrasah Aliyah. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*.
- Yulianti, Cucu. 2018. 'Makna Syukur dan Ciri-cirinya dalam Tafsir Al-Munir: Analisis terhadap Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Zuhaili'. (*Doctoral dissertation*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Yusuf, Masruri. 2016. "Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Pada Anak Yatim". *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.