

Penerimaan diri pada mahasiswa pekerja: Bagaimana peran kebersyukuran?

Risma Puspita Sari

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Semolowaru No. 45

Suroso

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Semolowaru No. 45

Karolin Rista

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Semolowaru No. 45

E-mail: rismapps19@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between gratitude and self-acceptance in working students. The method used in this research is quantitative research. The population in this study were active students of Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, working students and have experienced working for 1 year (freelance or permanent). Participants in this study amounted to 125 student workers. The data collection instrument used a Likert scale, namely the gratitude scale and the self-acceptance scale. The data analysis used in this study is using the Spearman Rho correlation technique. The results of the correlation analysis between gratitude and self-acceptance show that there is a very significant positive relationship between self-acceptance and gratitude in working students. It can be concluded that the hypothesis proposed in this study is accepted.

Keywords: Gratitude, Self-Acceptance, Student Workers

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebersyukuran dan penerimaan diri pada mahasiswa pekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, mahasiswa pekerja dan telah berpengalaman bekerja selama 1 tahun (freelance maupun tetap). Partisipan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 125 mahasiswa pekerja. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala likert yaitu skala kebersyukuran dan skala penerimaan diri. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Teknik korelasi Spearman Rho. Hasil analisis korelasi antara kebersyukuran dan penerimaan diri menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara penerimaan diri dan kebersyukuran pada mahasiswa pekerja. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Kebersyukuran, Penerimaan Diri, Mahasiswa Pekerja

Pendahuluan

Lubis (2015) mahasiswa pekerja adalah seorang yang memperoleh wawasan tentang dunia kerja dan perkuliahan yang membantu mereka menjadi lebih mandiri dan membangun hubungan dengan dunia kerja. Terdapat berbagai motif bagi individu yang memilih untuk mengejar pendidikan tinggi sambil bekerja, dengan motif khusus yang berkaitan erat dengan aspek keuangan. Salah satu motif yang mencolok adalah kebutuhan untuk memperoleh penghasilan guna membiayai kuliah dan kebutuhan sehari-hari, sambil sekaligus membantu meringankan tanggung jawab keuangan keluarga. Selain itu, motivasi lainnya meliputi pemilihan waktu kuliah yang tidak terlalu padat, niat untuk mencari pengalaman diluar lingkungan akademis, mengejar hobi, serta beragam alasan lainnya yang mungkin muncul seiring perjalanan pendidikan mereka. (Mardelina. 2017). Terdapat manfaat positif yang diperoleh mahasiswa pekerja selain kemandirian ekonomi yakni keterampilan kreatif semakin meningkat, pemahaman mengenai dunia kerja meningkat dan memiliki kepercayaan diri yang cukup baik (Curtis & Shani, 2002). Selain itu terdapat dampak negatif menjadi mahasiswa pekerja, diungkapkan hasil penelitian sebelumnya jika kepadatan waktu bekerja seseorang mempengaruhi aktivitas belajar dan kehadiran dalam perkuliahan (Warren, dkk 2000).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Sukardi (2023) guna memahami implikasi dari partisipasi mahasiswa dalam kegiatan belajar sambil bekerja terhadap proses belajar mahasiswa memperoleh hasil penelitian presentase sekitar 60% dikatakan peran ganda mahasiswa pekerja dapat menurunkan motivasi belajar mahasiswa. Presentase sekitar 77% dikatakan mahasiswa pekerja dapat mengalami penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah karena kurangnya waktu luang. Sekitar 80% setuju mahasiswa pekerja berdampak sering absen dikelas sehingga mahasiswa menemui kesulitan dalam mengejar perkuliahan dan mengalami rendahnya tingkat fokus dalam proses pembelajaran dengan presentase sebesar 69% termasuk indeks rendah.

Hasil dari observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti dengan 10 subjek mahasiswa S1 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengatakan bahwa mahasiswa merasa kelelahan dengan peran gandanya sebagai mahasiswa sambil bekerja yang mana hal ini mempengaruhi banyak hal pada dirinya baik keadaan fisik dan hubungan sosialnya. Penundaan mengerjakan tugas, kehilangan konsentrasi dan kesediaan untuk mengikuti organisasi di juga sulit dilakukan mahasiswa pekerja. Untuk

absensi di kelas beberapa kali mahasiswa tidak mengikuti karena bertabrakan dengan jam shift kerja. 3 dari 10 mahasiswa berdampak yang cukup besar yakni terdapat mahasiswa pekerja yang memilih untuk hanya bekerja saja tanpa kuliah, ada mahasiswa pekerja yang sudah menempuh 11 semester karena kesusahan membagi waktu mengerjakan skripsi lalu terdapat mahasiswa yang melakukan self harm dikala dirinya merasa kelelahan. Terdapat mahasiswa pekerja yang dapat menerima dirinya dengan mengatakan bisa berperan ganda dengan baik dan terbantu karena memiliki lingkungan kuliah, organisasi dan kerja yang support untuk bisa berkembang, untuk tugas kuliah yang selalu berusaha menyelesaikan tepat waktu dan ketika jam kerja bertabrakan dengan kuliah, teman dan kapten di kerja membantu back up selebihnya mencoba menerapkan life balance.

Hal ini dengan teori Lubis (2015). Sebagai seorang mahasiswa pekerja, rutinitas yang dilewati tidak terlepas dari meluangkan banyak tenaga untuk fokus belajar, pulang larut malam yang keesokan harinya harus kembali bekerja, tidak fokus saat kelas karena kelelahan dan terkadang sampai adanya penundaan mengerjakan tugas kuliah. Efisien dalam pengelolaan waktu, kapasitas untuk mengalokasikan perhatian dan energi secara proposional untuk menangani tugas-tugas di lingkungan perkuliahan dan tempat kerja dan keterampilan untuk beradaptasi menjadi beberapa tantangan bagi mahasiswa pekerja yang menjalani karena banyaknya tuntutan yang ada di dunia kerja dan kuliah seringkali menyebabkan masalah tersendiri. Lenaghan & Senguota (dalam Mardelina, 2017) dari perspektif yang berbeda, ketidakselarasan peran antara kewajiban perkuliahan dan pekerjaan dapat menjadi pemicu tekanan, ketidakhadiran dan penurunan produktivitas. Oleh karena itu kondisi-kondisi tersebut terkadang belum sepenuhnya bisa diterima pada diri mahasiswa pekerja.

Penerimaan diri ialah bentuk afirmasi terhadap diri termasuk menerima setiap kelemahan dan keunggulan yang ada. Menurut Wulandari (dalam Aisah, S. 2022) Penerimaan diri ialah situasi di mana seseorang mampu memahami setiap aspek kehidupan yang baik dan buruk, menetapkan nilai kehidupan sendiri dan melaksanakannya dengan tekun sebagai panduan untuk melalui setiap fase dalam perjalanan kehidupan, dan juga memiliki perspektif positif dalam dirinya sendiri. Sheerer (dalam Rumiani, 2018) menyatakan pada umumnya, seseorang yang mampu menerima eksistensi dirinya dapat memberi nilai serta kasih sayang terhadap dirinya sendiri,

memahami aspek negatif pada dirinya, dan menemukan hidup bahagia dengan keadaan dirinya saat ini. Seseorang yang mampu menerima dirinya mempunyai beberapa ciri yakni, selalu bersyukur dengan yang didapat, tidak terlalu berlebihan mengomentari diri sendiri, saat mendapat pujian menganggapnya sebagai hadiah, meluangkan waktu dengan orang-orang yang positif dan berusaha menjadi yang terbaik dari diri sendiri (Pertiwi, 2011).

Menurut Sheerer (dalam Rumiani, 2018) indikator-indikator seseorang yang bersifat self accepting merupakan individu yang sadar akan kelemahan dan kelebihan yang dimiliki setiap individu, mampu menghadapi persoalan atau keadaan yang dihadapinya, bertanggung jawab dan menerima konsekuensi, mengarungi kehidupan sesuai dengan prinsip-prinsip yang telah ditetapkan sendiri, perasaan sederajat dengan orang lain, mampu berinteraksi dengan konteks sekitarnya tanpa mengalami rasa malu dengan lingkungan sosialnya, individu tidak menyalahkan dirinya sendiri atas keterbatasannya dan menolak mengakui keunggulannya, mampu mengekspresikan dirinya, perasaan dan keinginannya dengan baik. Sukardi, dkk (2023) juga dinyatakan bahwa terdapat konsekuensi negatif yang perlu diperhatikan oleh mahasiswa yang menjalani kegiatan kuliah sambil bekerja. Dampak-dampak tersebut mencakup kesulitan dalam mengatur waktu fokus antara kegiatan akademis dan pekerjaan, kelelahan penurunan kinerja akademis, keterlambatan dalam mencapai kelulusan dan risiko terburuknya adalah dikeluarkan dari perguruan tinggi karena memberikan prioritas lebih tinggi pada pekerjaan daripada untuk kegiatan akademis.

Salah satu dilema yang dihadapi oleh mahasiswa adalah dilema penerimaan diri, hal ini sangat penting bagi mahasiswa karena dapat mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Seorang mahasiswa yang menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi mungkin mengalami masalah ketika orang lain menganggapnya tidak diterima, yang membuatnya terus mencari untuk memperbaiki kekurangan dirinya oleh karena itu penerimaan diri menjadi hal yang penting untuk mahasiswa, khususnya untuk mahasiswa pekerja (Astiza, 2022). Penerimaan diri dianggap penting karena mahasiswa pekerja menghadapi berbagai kendala selama masa perkuliahan. Mahasiswa pekerja yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu menjalankan beberapa hal, yakni percaya dengan kemampuan yang ada di dirinya untuk menyelesaikan segala tugas perkuliahan, bisa bertanggung jawab sebagai mahasiswa dan pekerja, memiliki

pendirian prinsip yang kuat untuk berusaha terus menjalankan peran ganda, menerima diri dan menganggap sama dengan orang lain baik dalam kesenangan maupun kepayahan menjadi mahasiswa pekerja, sadar akan keadaannya saat ini dan tidak berusaha selalu bisa memenuhi tuntutan orang lain diluar kemampuannya.

Santrock (dalam Mardelina, 2017) Mahasiswa pekerja yang menempuh S1 termasuk dalam proses perkembangan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada masa ini, individu mulai belajar mandiri, lebih mengenal dirinya, serta berusaha mendapatkan citra dirinya. Dalam rangkaian proses tersebut, seseorang berupaya untuk merangkul kondisi dirinya, melibatkan pengakuan terhadap berbagai kelebihan dan keistimewaan yang dimilikinya. Seorang individu yang mampu menerima dirinya dengan sepenuh hati mengakui segala aspek keunggulan dan kelemahan yang dimilikinya, serta merasa bersyukur terhadap kondisinya saat ini. Rasa terima kasih ini dapat disebut sebagai manifestasi dari rasa syukur. Pemahaman ini diperkuat oleh pandangan Widiastuti dan Jainuddin (2019), yang menyatakan bahwa melalui ungkapan rasa syukur, seseorang menerima sepenuhnya segala aspek yang ada dalam dirinya. Kesadaran keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki setiap individu diakui, namun dengan menerima diri sebagaimana adanya, dilandasi oleh rasa terima kasih, bersikap positif, seseorang dapat memperoleh suatu kepuasan dan kenyamanan yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa syukur.

Kebersyukuran adalah bentuk terima kasih dan kepuasan hidup kepada sang pencipta dengan apapun yang telah diberikan pada diri individu. McCoullough dkk (2002) kebersyukuran berasal dari kata dasar syukur, dalam bahasa Latin gratia, yang berarti nikmat dan rahmat artinya ialah menyenangkan. Kebersyukuran merupakan sebuah suatu ekspresi emosional atau perasaan yang berevolusi menjadi suatu sifat, nilai moral positif, kecenderungan perilaku, karakteristik kepribadian dan pada akhirnya dapat mempengaruhi respons seseorang terhadap suatu situasi. McCullough dkk (2002), menambahkan kebersyukuran sebagai kecenderungan umum untuk mengenali dan merespon atas bantuan yang di berikan seseorang melalui pengalaman yang positif atas hasil yang didapatkan. Kristanto (2016) mendefinisikan rasa syukur adalah ekspresi perasaan terima kasih yang bersifat memuaskan terhadap respons penerimaan diri pada pencapaian dan hal-hal yang telah diperoleh, juga menghasilkan dampak positif dari individu atau suatu peristiwa yang memberikan kontribusi pada kedamaian.

Dampak positif ini mencakup keuntungan emosional dan interpersonal, karena perasaan syukur menciptakan ketenangan batin dan memperkuat hubungan interpersonal yang lebih harmonis, menerima dengan ikhlas segala sesuatu yang terjadi dan kebahagiaan yang tinggi (Rahmanita dkk, 2016). Individu yang mampu merangkul dirinya dengan sepenuh hati merasa didorong untuk menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak lain atas kondisi yang dimilikinya. Adanya konteks ini, bisa disebutkan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu hal yang bisa berpengaruh terhadap kebersyukuran individu yang bersangkutan.

Keterkaitan antara rasa syukur dan penerimaan diri terungkap melalui studi yang dilakukan oleh Wood, Joseph & Maltby (2009) berjudul "gratitude predicts psychological well being above the big five facet". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi menengah hingga tinggi antara rasa syukur dan penerimaan diri. Selain itu, peneliti lain yang dilakukan oleh Chintya (2016) berjudul "Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa UKWS Yang Kuliah Sambil Bekerja Full Time" juga mengungkapkan hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan dimensi penerimaan diri. Uraian diatas, seseorang yang bisa menerima dirinya dengan baik cenderung dipengaruhi tingkat kebersyukuran yang tinggi didalam menjalani kehidupannya, apapun yang saat ini sedang dihadapi akan membuat seseorang lebih berfikir positif, kesejahteraan fisik dan mentalnya membaik juga hubungan sosial dengan lingkungannya akan teratur, baik sebagai mahasiswa biasa, para pekerja dan individu yang berperan ganda seperti mahasiswa pekerja.

Berdasarkan uraian diatas, maka, pertanyaan yang diajukan oleh peneliti adalah "Apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan penerimaan diri pada mahasiswa pekerja". Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan penerimaan diri pada mahasiswa pekerja. Tujuan dan Manfaat Penelitian. Tujuan Penelitian Tujuan dilakukan penelitian ini ialah untuk menganalisis apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan penerimaan diri pada mahasiswa pekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Manfaat Penelitian

Metode

Penelitian ini menggunakan variabel X dan Y yang dimaksud Kebersyukuran dan Penerimaan Diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menjadi mahasiswa pekerja. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 125 orang mahasiswa pekerja yang didapatkan menggunakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan sampling Insidental. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua skala sebagai alat pengumpulan data yaitu sala Penerimaan Diri yang berdasarkan Shereer (dalam Rumiani, 2018) dan juga skala Kebersyukuran berdasarkan teori menurut McCoullough (2002). Pada skala Penerimaan Diri dari hasil uji realibilitas mendapatkan hasil sebesar 0,922 pada skala Kebersyukuran dari hasil uji realibilitas menunjukkan hasil sebesar 0,927 yang mana hasil tersebut dinyatakan reliabel ketika $r_{xx} = 1,00$.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Teknik Korelasi *Spearman Rho*.

Hasil

Secara demografis subjek penelitian yang telah dilakukan dapat dikelompokkan sesuai degan jenis kelamin, asa fakultas dan semester yang ditempuh dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1

Karakteristik Responden yang di Ambil

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelas	Pagi	62	47%
	Malam	70	53%
Asal Fakultas	Hukum	3	2,3%
	FISIP	11	8,3%
	FEB	23	17,4%
	FIB	24	18,2%
	Psikologi	27	20,5%
	Teknik	44	33,3%
Semester	1	20	15,2%
	3	18	13,6%
	5	50	37,9%
	7	41	31,1%
	9	2	1,5%
	>9	1	0,8%

Melihat pada tabel yang telah dipaparkan, ditarik kesimpulan karakteristik responden berdasarkan jenis kelas yang diambil didominasi oleh responden kelas malam sebanyak 70 orang dengan 53%, asal fakultas didominasi fakultas teknik sebanyak 44 orang dengan presentase 33,3% dan jenis semester didominasi mahasiswa semester 5 sebanyak 50 orang dengan presentase 37,9%.

Kategorisasi subjek penelitian yang berdasarkan pada total skor dari setiap variabel dalam penelitian di bawah ini :

Tabel 1

Norma Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$x < \text{mean} - 1\text{sd}$
Sedang	$\text{mean} - 1\text{sd} < x < \text{mean} + 1\text{sd}$
Tinggi	$x > \text{mean} + 1\text{sd}$

Tabel 2

Hasil Skor Kategorisasi Skala Penerimaan Diri

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X + M \leq 1SD$	$X < 191$	15	12%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$191 \leq X < 233$	91	72,8%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X > 233$	19	15,2%

Berdasarkan tabel hasil skor, dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil perhitungan dari skor kategorisasi menunjukkan terdapatkan perhitungan skor menunjukkan tiga skor kategorisasi, yaitu kategori tinggi memiliki skor < 191 , kategori sedang memiliki skor antara $191 - 233$ dan kategori tinggi memiliki skor > 233 . Hasil diatas menunjukkan bahwa data penerimaan diri sebanyak 91 mahasiswa pekerja dengan presentase sebesar 72,8%, masuk dalam kategori sedang.

Tabel 3

Hasil Skor Kategorisasi Skala Kebersyukuran

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X + M \leq 1SD$	$X < 140$	19	15,2%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$140 \leq X < 177$	88	70,4%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X > 177$	18	14,4%

Berdasarkan tabel hasil skor, dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil perhitungan dari skor kategorisasi menunjukkan terdapatkan perhitungan skor menunjukkan tiga skor kategorisasi, yaitu kategori tinggi memiliki skor < 140 , kategori

sedang memiliki skor antara 140 – 177 dan kategori tinggi memiliki skor > 177. Hasil diatas menunjukkan bahwa data Kebersyukuran sebanyak 88 mahasiswa pekerja dengan presentase sebesar 70,4%, masuk dalam kategori sedang.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov			
	Statistic	df	Sig.	Ket
Penerimaan Diri	0.082	125	0.040	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran untuk variabel penerimaan diri menggunakan kolmogrov-smirnov diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,040 ($p < 0,05$). Artinya sebaran data berdistribusi tidak normal yang berarti uji prasayarat tidak terpenuhi dan menggunakan uji non parametrik.

Tabel 5
Hasil Uji Linieritas

Validitas	F	Sig.	Keterangan
Penerimaan Diri – Kebersyukuran	1,365	0,111	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara variabel digital Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran signifikansi sebesar 0,111 ($p > 0,05$). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran.

Tabel 6
Hasil Uji Korelasi Spearman Rho

Variabel	Rho	p	Keterangan
Kebersyukuran – Penerimaan Diri	0,700	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi Spearman Rho antara Kebersyukuran dengan Penerimaan diperoleh skor koefisien korelasi sebesar 0,700 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0.01$). Artinya terdapat hubungan positif antara

kebersyukuran dengan Penerimaan Diri. Adanya hubungan positif sangat signifikan antara dua variabel.

Pembahasan

Rasa syukur yang patut diterapkan mahasiswa pekerja yakni dengan mampu menilai positif atas semua pengalaman dan proses selama menjadi mahasiswa pekerja, sehingga dapat mengurangi tekanan yang dirasakan selama menjadi mahasiswa pekerja. Kebersyukuran adalah suatu perasaan terima kasih dan rahmat kepada Tuhan dengan menerima diri apa adanya dan mengutarakannya dengan rasa syukur, kenikmatan dan kepuasan hidup dengan memandang positif. Karakteristik mahasiswa pekerja yang mampu bersyukur yakni, adanya perasaan cukup atas segala hal yang ada dalam dirinya, mengakui adanya bantuan dari pihak lain terhadap dirinya, menghargai dan bahagia dengan hal kecil yang dimilikinya serta menyadari akan pentingnya mengekspresikan syukur (Rahmanita, 2016). Mahasiswa pekerja yang memiliki perasaan cukup akan hal yang telah dilewatinya akan memandang kehidupan secara positif dan merasa cukup dengan kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki dirinya saat ini baik dampak negatif maupun positif menjalankan peran gandanya, mengakui adanya bantuan dari pihak lain yakni bantuan dari Tuhan melalui perantara manusia lainnya agar antar sesama manusia lain dapat saling tolong menolong dan berterima kasih, sama halnya dengan mahasiswa pekerja yang bisa mengakui adanya kontribusi dari pihak lain agar dapat berperan ganda menjadi mahasiswa pekerja dengan mendekati diri kepada Tuhan dan orang-orang yang telah membantunya, mampu menghargai dan bahagia dengan hal sederhana bisa dirasakan mahasiswa pekerja dengan keadaannya saat ini yang bisa membawa banyak manfaat terutama bagi diri sendiri dan orang terdekat salah satunya dengan berperan ganda mahasiswa pekerja bisa mandiri dalam menghasilkan penghasilan dan hal tersebut merupakan suatu bentuk yang bisa diapresiasi dan dibanggakan, yang terakhir yakni menyadari akan pentingnya mengekspresikan syukur agar diri sendiri dan orang disekitar bisa merasa lebih baik memiliki kepuasan hidup yang meningkat (Astiza, 2022).

Mahasiswa pekerja yang memiliki kebersyukuran tinggi akan mengalami penerimaan diri yang cukup baik pula. Menurut Supratiknya (1995) penerimaan diri merupakan bentuk penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, tidak bersifat sinis terhadap diri sendiri. Tingginya penghargaan ini tidak mengindikasikan sikap sombong,

melainkan kemampuan untuk menghargai diri sendiri dengan menyadari kekurangan dan kelebihan. Individu yang memiliki penghargaan terhadap dirinya tidak cenderung mengkritik diri atas kekurangan yang dimilikinya.. Lalu seseorang yang mampu menerima dirinya mempunyai beberapa ciri yakni, selalu bersyukur dengan apa yang didapat, tidak terlalu berlebihan mengomentari diri sendiri, saat mendapat pujian menganggapnya sebagai hadiah, meluangkan waktu dengan orang-orang yang positif dan berusaha menjadi yang terbaik dari diri sendiri. Sebaliknya Aisah (2022) berpendapat bahwa seorang dengan penerimaan diri yang rendah maka hubungan sosial-nya akan mulai diabaikan, merasa tidak layak diterima orang lain dan selalu ingin menunjukkan pada orang lain bahwa dirinya selalu bisa melakukan hal yang dituntut orang lain. Di samping itu, juga ada dampak baik karena adanya penerimaan diri pada mahasiswa pekerja, yakni dampak perkuliahannya mahasiswa pekerja bisa menerima keadaan dan bisa mengatur waktunya dengan seimbang sebagai mahasiswa dan mengatur waktu untuk belajar. Dampak pada pekerjaannya pun sama mahasiswa akan bisa menerima keadaan dan dapat membagi waktunya untuk fokus bekerja. Pada dampak sosial dan keluarga mahasiswa pekerja akan lebih dekat ketika diakhir pekan, penerimaan yang ada membuat mahasiswa pekerja akan merasa bahagia karena adanya dukungan orang yang disayangi.

Diterimanya hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan penerimaan diri pada mahasiswa. studi yang dilakukan oleh Wood (2009) menghasilkan penelitian bahwa terdapat korelasi menengah hingga tinggi antara rasa syukur dan penerimaan diri. Selain itu, peneliti lain yang dilakukan oleh Chintya (2026) juga mengungkapkan hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan dimensi penerimaan diri. Uraian diatas, seseorang yang bisa menerima dirinya dengan baik cenderung dipengaruhi tingkat kebersyukuran yang tinggi didalam menjalani kehidupannya, apapun yang saat ini sedang dihadapi akan membuat seseorang lebih berfikir positif, kesejahteraan fisik dan mentalnya membaik juga hubungan sosial dengan lingkungannya akan teratur, baik sebagai mahasiswa biasa, para pekerja dan individu yang berperan ganda seperti mahasiswa pekerja. Dari uraian diatas, seseorang yang bisa menerima dirinya dengan baik cenderung dipengaruhi tingkat kebersyukuran yang tinggi didalam menjalani kehidupannya, apapun yang saat ini sedang dihadapi akan membuat seseorang lebih berfikir positif, kesejahteraan fisik dan mentalnya membaik juga

hubungan sosial dengan lingkungannya akan teratur, baik sebagai mahasiswa biasa, para pekerja dan individu yang berperan ganda seperti mahasiswa pekerja.

Kesimpulan

Penelitian ini mengenai kebersyukuran dengan penerimaan diri pada subjek mahasiswa pekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ialah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebersyukuran dengan penerimaan diri pada mahasiswa yang berperan ganda sebagai seorang mahasiswa dan seorang pekerja. Pendekatan kuantitatif dan menggunakan uji analisis Spearman Rho. Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa hasil penelitian ini yaitu terdapat korelasi yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan penerimaan diri. Hasil uji korelasi yang dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rho menghasilkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,700 dengan $p = 0,000 < 0,01$. Dapat diambil keputusan kesimpulannya bahwa hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan penerimaan diri pada mahasiswa pekerja. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan penerimaan diri pada mahasiswa pekerja, diterima.

Adapun saran yang bisa diberikan pada mahasiswa pekerja. Mahasiswa pekerja diharapkan agar lebih terbuka dalam penerimaan diri dan bersyukur dengan berfikir positif dan rasa syukur dengan pengalaman dan proses yang telah dilalui selama ini, mampu berterima kasih karena bisa menjalankan dua peran sekaligus yang saat ini menempuh pendidikan untuk mengejar cita-cita dan bisa mandiri berpenghasilan sendiri, merasa cukup dengan apa yang dimiliki menjadikan kelebihan sebagai kebanggaan dan kekurangan sebagai usaha untuk lebih berkembang dan mudah untuk mengingat orang-orang sekitar yang telah menyayangi dan bangga terhadap individu mahasiswa pekerja sehingga dapat mengurangi tekanan yang dirasakan selama menjadi mahasiswa pekerja.

Referensi

- Aisah, S. (2022). Hubungan antara Mahabbah dengan penerimaan diri pada perempuan dewasa awal di Desa Wanajaya Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 573-587.
- Al Munajjid. (2006). *Silsilah Amalan Hati. Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridho, Sabar, Intropeksi Diri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Anggraini, D., Wiyanti, S., & Andayani, T. R. (2012). Hubungan antara kecerdasan (intelektual, emosi, spiritual) dengan penerimaan diri pada dewasa muda penyandang cacat tubuh di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(1).
- Astiza, L., Sumarna, N., & Herik, E. (2022). Konsep diri dengan penerimaan diri pada mahasiswa. *Jurnal Sublimasi*, 3 (2), 162-172.
- Azwar, S. 2019. *Reliabilitas dan Validitas (Edisi IV)*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Chaplin, J. P (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajawali Press.
- Chintya, D. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Curtis, S. & Shani, N. (2002). The Effect of Taking Paid Employment During Termttime on Students' Academic Studies. *Journal of Further and Higher Education*, 26(2), 129-138.
- Dewi, M. C. (2021). Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN walisongo Semarang. *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas UIN Walisongo Semarang*.
- El-Firdausy, M. I. 2010. *Rahasia Dahsyatnya Syukur*. Jawa Tengah: One Books.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. In Dipresentasikan pada seminar ASEAN 2nd *Psychology and Humanity*, Malang.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2).
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.
- Masykur, M. S. 2013. *Terapi Bersyukur*. Yogyakarta: Messe Media.

- McCullough, Emmons, dan Tsang (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of personality and Social Psychology*, vol. 82, no. 1. Hal 112-127. University of California, California.
- Partini, P., Yuwono, S., Amini, S., Salma, A., & Sumarno, Y. P. (2023). Penerimaan Diri Ditinjau Dari Kebersyukuran dan Kesabaran Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Psycho Idea*, 21(1), 60-69.
- Pertiwi, I. W. (2011). *Pengaruh dukungan sosial pegawai lapas sebagai wali terhadap penerimaan diri anak didik di Lembaga Masyarakat Kelas II A Anak Blitar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Pratitis, N., Rina, A. P., Agustin, A. H., Azizah, A. N., & Pumpungan, M. (2022). Kebahagiaan Otentik pada Anak Jalanan Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(1), 8-21.
- Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. I. (2016). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita hipertensi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(2), 165-184.
- Rina, A. P. (2006). Penerimaan diri orangtua terhadap anak yang menderita autisme pada sekolah inklusif di SDN Klampis Ngasem 1-426 Surabaya.
- Rumiani, S. (2018). Kebersyukuran dan Penerimaan Diri Pada Penderita Kanker Serviks.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2023). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktifitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(1), 1-8.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi antar pribadi (tinjauan psikologis)*. Kanisius.
- Ubaedy, A.N. (2007). *Kedahsyatan Berpikir Positif*. Jakarta: Vision.
- Warren, J.R., LePore, P.C., Mare, R.D., (2000). Employment during high school: consequences for students' grades in academic courses. *American Educational Research Journal*, 37(4), 943-969
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone T., dan Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31 (5), 431-452. Ditemu kembali dari ProQuest Psychology Journals. (Document ID: 420942811) pada tanggal 10 September 2009.

Penerimaan diri pada mahasiswa pekerja: Bagaimana peran kebersyukuran?

- Waty, D. S. K., & Ismanto, H. (2021). Self-Acceptance Whit Gratitude On New Student Of MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shibyan. *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 3(1), 42-49.
- Widiastuti, M. E., & Jainuddin, J. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan kebersyukuran siswa MA bilingual boarding school. *Indonesian Psychological Research*, 1(1), 25-31.
- Wood, A. M., Joseph, S & Maltby J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facet. *Personality and Individual Differences*. 46, 443-447