

**Hubungan antara *Self Acceptance* dengan *Subjective Well-being*
Remaja Akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan
Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I (S1)
Bimbingan dan Konseling Islam**

Disusun Oleh:

Tyas Dwi Noviyanti

NIM 18102020010

Dosen Pembimbing:

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.

NIP 199003272019032016

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1057/Un.02/DD/PP.00.9/07/2022

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA SELF ACCEPTANCE DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING REMAJA AKHIR PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : TYAS DWI NOVIYANTI
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020010
Telah diujikan pada : Kamis, 14 Juli 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 63005f7d7641



Penguji I
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 63009934f3e0f



Penguji II
Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 62f208027638



Yogyakarta, 14 Juli 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6300ddf4d89ea

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tyas Dwi Noviyanti
NIM : 18102020010
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul Hubungan antara *Self Acceptance* dan *Subjective Well-Being* Remaja Akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. adalah hasil karya saya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 6 Juli 2022

Yang menyatakan



Tyas Dwi Noviyanti
NIM. 18102020010

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
JL. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr, wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan persetujuan, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari:

Nama : Tyas Dwi Noviyanti
NIM : 18102020010
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Acceptance* dan *Subjective Well-Being* Remaja Akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

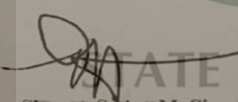
Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

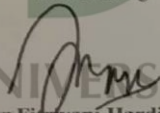
Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr. Wb

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam

Sleman, 6 Juli 2022
Pembimbing


Slamet S. Ag. M. Si.
NIP. 19691214 199803 1 002


Nur Fitriyani Hardi. M.Psi
NIP. 19900327 201903 2 016

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Penulis yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tyas Dwi Noviyanti
NIM : 18102020010
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penulis tidak menuntut kepada jurusan/prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (Atas Pemakaian Jilbab Dalam Ijazah Strata Satu Saya). Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pertanyaan ini penulis buat dengan sungguh-sungguh dengan penuh kesadaran dan ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 6 Juli 2022
Yang menyatakan



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tyas Dwi Noviyanti
NIM. 18102020010

ABSTRAK

Tyas Dwi Noviyanti (18102020010), Hubungan Antara *Self Acceptance* dengan *Subjective Well-Being* Remaja Akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penemuan masalah terkait kurangnya tingkat *self acceptance* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga seperti kurangnya rasa percaya diri, perasaan rendah diri terhadap teman-temannya, dan lain sebagainya. Penemuan permasalahan tersebut melatarbelakangi pertanyaan-pertanyaan tentang tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa baru, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self acceptance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan sebanyak 122 sampel dari 417 populasi yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Setelah melakukan pengumpulan data melalui kuisioner, kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *rank spearman* dengan bantuan *IBM SPSS 22.0 for Windows*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self acceptance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan koefisien korelasi sebesar 0,483 dengan nilai p (*Sig.*) = 0,000 < 0,01. Hubungan positif yang sangat signifikan ini berarti apabila tingkat *self acceptance* tinggi, maka tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga juga tinggi.

Kata Kunci: *Self Acceptance*, *Subjective Well-Being*, Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Don’t compare yourself with others, tapi bandingkan dirimu hari ini dengan dirimu di hari kemarin.”



HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan segala kerendahan hati, karya yang tercipta dengan banyak keringat dan air mata ini aku persembahkan untuk Ibunda Komariyah dan Bapak Edi Subroto. Beberapa lembar naskah ini adalah saksi perjuangan masa-masa perkuliahan anak kalian yang tidak pernah berhenti merepotkan ini.

Hanya kata terima kasih sebanyak-banyaknya yang bisa aku ucapkan, atas segala keikhlasan mendidik, mendukung, dan menemani langkah perjalanan hidup hingga hari ini. Semoga Ibu dan Bapak selalu diberi panjang umur dan bisa melihat anak-anaknya berhasil kelak. Amin.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Acceptance* dan *Subjective Well-Being* Remaja Akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dapat selesai. Shalawat dan salam senantiasa terhaturkan kepada Nabiullah Muhammad SAW.

Mengingat selama proses penulisan skripsi ini tidak selalu berjalan dengan mudah, banyak hambatan yang dihadapi peneliti sehingga dibutuhkan banyak pihak yang turut membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA, selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Irsyadunnas, M.Ag., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahannya selama masa perkuliahan.

5. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu mengarahkan, memberi motivasi, dan meluangkan waktunya untuk membimbing penulisan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah kebersamai dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan
7. Keluarga tercinta, Bapak Edi dan Ibu Komariyah serta saudara-saudaraku, Erna Febriyanti, Triyani Febri Astutik, dan Muhammad Mahmud Yassir Riski, yang tiada hentinya mendoakan serta mendukung peneliti baik dari segi materi maupun non materi.
8. Kepada Nurul Widad, Alvy Raisatul Murtafiah, dan Ani Mastura, yang selalu mendampingi dari awal Maba sampai masa mahasiswa semester akhir, dan menjadi teman dari bangun sampai tidur.
9. Seluruh keluarga besar @.Poker.Yo yang telah menjadi rumah serta keluarga yang nyaman dan menyenangkan selama penulis menjadi mahasiswa di tanah rantau.
10. Kepada teman-teman KKN 105 Batur, Azizah Octavia Dewi, Fauzia Yulika, Elya Tri Junianti, dan Aditya Agung Pratama, yang telah menjadi teman seperjuangan selama mengerjakan skripsi dan tidak berhenti saling memotivasi.
11. Kepada Agnes Noor Febria, Iin Baroatul Isfat Alula, dan Firda Fauzatur Rohmah, yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama menjadi mahasiswa.

12. Kepada seluruh Korp Jawara, terkhusus Eka Desi Susanti, Fajar Tri Kusmanto, Imam Nurwanto, Humaidah al Aslamiyah, Muhammad Sakur, Abd. Naseh Ulwan, Ahmad Dzulfahmi, yang sudah selalu menjadi partner berproses, ngopi, dan diskusi yang menyenangkan.
13. Kepada keluarga besar PMII Rayon Pondok Syahadat yang telah mengizinkan, membimbing, dan mendukung penulis untuk selalu tumbuh, berproses, dan menjadi manusia yang bermanfaat.
14. Seluruh pihak yang telah membantu penyebaran kuisisioner penulis selama penelitian yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
15. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
16. Kepada seluruh mahasiswa prodi BKI angkatan 2018 yang telah kebersamai penulis dan menjadi teman belajar yang menyenangkan.
17. Kepada Muhammad Jabir, sebagai partner terbaik yang senantiasa kebersamai, mendukung, dan memotivasi penulis selama pengerjaan skripsi.
18. Dan terakhir, terimakasih untuk diiku, yang sudah selalu kuat kebersamai dan berusaha yang terbaik untuk penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan serta penyajian laporan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sekalian, agar kedepannya laporan penelitian seperti ini dapat disempurnakan dan terus berkembang dalam bentuk lainnya.

Akhir kata, semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik bagi peneliti selanjutnya, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, serta seluruh pembaca lainnya. Hanya doa dan ucapan terima kasih yang bisa penulis ucapkan, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan menghitungnya sebagai amal kalian.

Yogyakarta, 1 Juli 2022



Tyas Dwi Noviyanti
NIM. 18102020010



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Kajian Pustaka.....	9
F. Kajian Teori.....	14
1. Tinjauan tentang <i>Subjective Well-Being</i>	14
2. Tinjauan tentang <i>Self Acceptance</i>	24
3. Dinamika Hubungan Antara <i>Self Acceptance</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	34
G. Hipotesis.....	39
BAB II METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Variabel Penelitian	41
C. Definisi Operasional Variabel.....	41
D. Populasi dan Sampel Penelitian	43
E. Instrumen Pengumpulan Data	45
F. Teknik Pengumpulan Data	51
G. Uji Instrumen Penelitian.....	53
H. Analisis Data	55

BAB III GAMBARAN UMUM	56
A. Identitas dan Letak Geografis	56
B. Visi dan Misi	57
C. Struktur Organisasi.....	58
D. Fasilitas Pendukung Pembelajaran.....	59
E. Sarana dan Prasarana Pengembangan Mahasiswa	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Pelaksanaan Penelitian	64
B. Hasil Penelitian	64
1. Hasil Analisis Deskriptif	64
2. Hasil Analisis Variabel <i>Self Acceptance</i> (X).....	67
3. Hasil Analisis Variabel <i>Subjective Well-Being</i> (Y).....	68
4. Hasil Uji Hipotesis	70
5. Analisis Tambahan	71
C. Pembahasan Hasil Penelitian	72
BAB V PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	83

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Populasi Penelitian.....	44
Tabel 2. 2 Skor Alternatif Jawaban.....	47
Tabel 2. 3 <i>Blue Print Skala Self Acceptance</i>	48
Tabel 2. 4 Alternatif Jawaban Skala <i>Satisfaction with Life Scale</i>	49
Tabel 2. 5 <i>Blue Print Satisfaction with Life Scale</i> (Kepuasan Hidup).....	50
Tabel 2. 6 Alternatif Jawaban <i>Scale of Positive and Negative Experience</i>	50
Tabel 2. 7 <i>Blue Print Scale of Positive and Negative Experience</i>	51
Tabel 3. 1 Struktur Organisasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi	58
Tabel 4. 1 Detail Responden	65
Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	65
Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Usia.....	66
Tabel 4. 4 Mean Hipotetik Variabel <i>Self Acceptance</i>	67
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel <i>Self Acceptance</i>	67
Tabel 4. 6 Mean Hipotetik <i>Subjective Well-Being</i>	69
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Subective Well-Being</i>	69
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	70
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Tambahan	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Self Acceptance</i>	83
Lampiran 2 Skala <i>Subjective Well-Being</i>	88
Lampiran 3 Skoring Instrumen <i>Self Acceptance</i>	89
Lampiran 4 Skoring Instrumen <i>Subjective Well-Being</i>	96
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	106
Lampiran 6 Hasil Analisis Tambahan	107
Lampiran 7 Panduan Wawancara	108
Lampiran 8 <i>Curriculum Vitae</i>	109



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. 1 Dinamika *Self Acceptance* dan *Subjective Well-Being* 38



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tahap penting dalam perkembangan manusia adalah masa remaja. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Remaja sendiri menurut Santrock (2003) merupakan suatu masa perkembangan transisi di antara masa anak-anak dan masa dewasa yang melingkupi beberapa perubahan di dalam aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional, dan biasanya dimulai sekitar usia 10 sampai 13 tahun, dan berakhir di antara usia 18 dan 22 tahun.¹ Pada masa ini, banyak aspek perkembangan yang mulai nampak, seperti perubahan fisik sampai kondisi mental. Masa ini juga berisi periode terjadinya konflik besar yaitu hidup remaja diisi oleh jalinan fantasi, mimpi, keraguan, dan pertanyaan dimana remaja tengah sibuk mencari identitasnya sendiri, dan fase ini banyak dipengaruhi oleh aspek biologis, sosial-budaya dan lainnya.²

Santrock mengemukakan selama masa perkembangan tersebut, salah satu kebutuhan penting remaja sebagaimana manusia umumnya adalah bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.³ Pada masa ini remaja mulai melihat dirinya sebagai individu yang unik, memiliki kecenderungan untuk eksis baik di lingkungan pertemanan maupun lingkungan sosial

¹ Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2016.

² Mierzwa & Jurjewicz, *Does Facebook, Twitter, Instagram Influence Well-Being and Self-Esteem Among Early Adolescents?*, Studi Socialia Cracoviensia, Vol. 8 No. 1(14) hlm. 138.

³ Santrock, *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga, 2012.

masyarakatnya. Remaja yang disebut sebagai masa-masa pencarian jati diri, merupakan masa penting untuk menentukan gambaran dirinya di masa yang akan datang.

Remaja yang berada di rentang usia 10-19 tahun melewati beberapa jenjang pendidikan formal, mulai dari Sekolah Dasar akhir, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai pada masa awal bangku perkuliahan. Selama perpindahan masa sekolah tersebut remaja menghadapi berbagai perubahan dinamika dalam hidupnya, khususnya pada awal masa perkuliahan yang merupakan masa transisi, biasanya menjadi tantangan bagi mahasiswa baru karena merupakan periode penyesuaian kehidupan dalam memenuhi kebutuhan pendidikan, tuntutan akademik dan hubungan sosial, yang biasanya mahasiswa baru masih bergantung kepada orang tua sebelum mencapai tahap kemandirian.

Perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa adalah suatu perubahan besar dalam hidup remaja. Undang Undang (UU) Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sisdiknas Bab IV Bagian Keempat Pasal 19, menjelaskan mengenai tugas dan fungsi mahasiswa. Mahasiswa merupakan sebutan akademis bagi murid/siswa yang telah mencapai jenjang pendidikan tertentu pada masa pembelajarannya. Banyak individu yang mengalami perubahan pada masa awal perkuliahannya di perguruan tinggi. Karena masa transisi ini berada pada masa remaja, maka ini adalah periode ketika mahasiswa

mengalami krisis identitas diri, dan memenuhi permintaan pembangunan lainnya sebagai efek dari tantangan baru seperti hidup jauh dari orang tua.⁴

Keberhasilan penyesuaian di lingkungan perguruan tinggi dapat dilihat dari keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kampus, kesejahteraan psikologis, dan kinerja akademik yang baik.⁵ Dengan adanya tanggung jawab baru akan mendorong mahasiswa memiliki keraguan dan kecemasan mengenai kemampuan yang dimilikinya dalam menyesuaikan diri dengan tugas kuliah dan budaya baru dari teman-teman mereka, yang kemudian menjadi tekanan dalam diri mereka sendiri.

Masalah yang sering dialami oleh mahasiswa baru selama masa adaptasi antara lain adalah kesalahan dalam memilih jurusan, gaya belajar mahasiswa yang jauh berbeda dengan siswa, cara mengajar dosen, hubungan keluarga, terpisah jauh dengan orang tua, mengatur keuangan, lingkungan pertemanan, lingkungan tempat tinggal, sampai dengan prestasi akademik selama menjadi mahasiswa.⁶ Sebagai mahasiswa baru, tentu perlu untuk menguasai cara berbau dengan lingkungan sosial yang baru, mengembangkan tujuan hidup agar lebih produktif selama menjadi mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru.

Hal-hal yang dimungkinkan dialami oleh mahasiswa baru adalah kecemasan terkait kehidupan baru sebagai mahasiswa, kecemasan hubungan

⁴ Intan Kurnia, "Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Baru di Universitas Islam Sultan Agung Semarang", Thesis, Semarang: UNISSULA. Hlm. 7.

⁵ *Ibid.* hlm. 8.

⁶ *Ibid.*

sosial, kekhawatiran tidak bisa mengikuti kehidupan akademik di kampus. situasi-situasi tersebut sedikit banyak mengancam kesejahteraan subjektif mahasiswa baru. Dalam hal ini *subjective well-being* menjadi penting karena menurut Quinn dan Duckworth, tingginya *subjective well-being* mampu meningkatkan prestasi yang lebih baik.⁷

Wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti dengan 5 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga mendapatkan hasil bahwa apa yang mereka lihat di lingkungan serta media sosial berpengaruh terhadap proses pencarian identitas dirinya, seperti merasa tidak cukup dengan dirinya sendiri dan merasa tidak berkembang. Mereka melihat mahasiswa lain sebagai individu yang progresif dan mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar, sedangkan mereka sendiri merasa sebagai individu yang tidak bisa bersosialisasi dengan baik. Pengamatan ini juga menemukan bahwa mahasiswa baru merasa tidak memiliki kemampuan akademik yang baik sehingga mereka cenderung menutup diri, kurang percaya diri, dan malu. Karena tinggal di lingkungan yang berbeda, mahasiswa baru cenderung ingin terlihat sama dengan teman-temannya yang berujung pada kurangnya penerimaan diri mahasiswa atau remaja terhadap dirinya sendiri. Membandingkan diri sendiri dengan orang lain cenderung akan menimbulkan perasaan malu terhadap dirinya yang tidak bisa seperti orang lain. Dolezal menjelaskan bahwa perasaan

⁷ Gandes Nawangsari, *Hubungan Antara Kepatuhan Terhadap Nilai-Nilai Budaya Jawa dengan Subjective Well-being pada Mahasiswa Teater di Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Skripsi, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. hlm. 2.

memalukan yang muncul oleh penilaian dirinya dan orang lain dapat mempengaruhi perilaku, kepribadian, pola pikir, emosi, serta situasi.⁸

Kecenderungan merasa malu, perasaan kurang, dan belum menerima dirinya secara utuh ini akan berdampak pada penerimaan diri sebagai remaja yang sedang mencari jati diri, selain itu juga berdampak pada proses perkuliahan mahasiswa. Individu dengan penerimaan diri yang baik akan merasa aman ketika menerima orang lain, memberikan perhatian kepada teman, dan juga mudah memperlihatkan rasa empati dan simpati pada orang lain. Synder dkk mengungkapkan bahwa penerimaan diri merupakan kondisi dimana individu mempunyai sifat positif pada dirinya sendiri, menerima dan mengakui tentang beberapa aspek yang ada dalam dirinya termasuk kekurangan dan kelebihan, dan memandang hidup yang ia jalani secara positif.⁹

Germer mengatakan bahwa penerimaan diri sebagai suatu kemampuan yang harus ada dalam diri setiap individu untuk melihat gambaran positif mengenai siapa dirinya yang sesungguhnya, hal ini tidak muncul dengan sendirinya, tetapi harus dikembangkan oleh individu.¹⁰ Sikap toleransi terhadap kelemahan diri juga merupakan sikap yang harus dimiliki oleh mahasiswa sebagai remaja tanpa harus ada perasaan sedih dan marah, hal ini juga berarti setiap individu seharusnya menerima dirinya secara utuh dan menyadari bahwa ia memiliki kekurangan dan kelebihan sebagai manusia.

⁸ Luna Dolezal, *The Body and Shame, Phenomenology, Feminism, and The Socially Shaped Body* (Lexington Books; Reprint Edition, 2016).

⁹ *Ibid.* hlm. 11.

¹⁰ Sari & Nuryoto, *Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi*, Jurnal Psikologi (2), 2002.

Berarti ketika remaja yang sebagai mahasiswa baru tidak menerima dirinya sendiri, akan berpengaruh terhadap kegiatan akademik dan juga proses adaptasi bagi mahasiswa baru, perasaan tidak menerima diri berdampak pada stress akademik, kegagalan adaptasi, tidak bisa menemukan *circle* pertemanan yang positif, serta timbulnya perasaan ingin membandingkan diri sendiri dengan individu lain. Pada situasi ini, mahasiswa baru akan berada pada situasi yang terus menerus merenungi diri sehingga kurang produktif, tidak bisa mengembangkan diri secara maksimal, menggunakan berbagai cara agar terlihat sama dengan orang lain, yang semuanya itu berujung pada rasa tidak bahagia karena selalu memaksakan diri untuk sama seperti individu lain.

Bukhari dan Khanam menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah bagian dalam *subjective well-being*, yang merupakan sebuah pandangan yang bersifat subjektif dari keseluruhan kehidupan yang dimiliki oleh individu. *Subjective well-being* sendiri adalah istilah ilmiah dari kepuasan hidup. Istilah ini diperkenalkan oleh Diener pada tahun 1984, literatur *subjective well-being* sendiri mencakup studi yang telah menggunakan berbagai istilah seperti kebahagiaan, tingkat hedonis, kepuasan hidup, moral, dan afek pengaruh positif. Evaluasi remaja mengenai kepuasan hidup mereka dan emosi yang sering mereka rasakan dapat menentukan *subjective well-being* yang mereka miliki, yaitu tinggi atau rendah. Remaja dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila remaja memiliki sikap positif terhadap hidup, memiliki *self-esteem* yang tinggi, merasakan kesenangan dalam hidupnya dan ketiadaan emosi negatif seperti stress atau depresi. Sebaliknya, remaja yang

memiliki *subjective-well being* yang rendah merasa kurang puas terhadap hidup, mengalami stress dan merasakan banyak kecemasan dalam kehidupan sehari hari.¹¹ *Subjective well-being* sangat penting untuk diteliti karena membahas mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang dan juga memberi banyak manfaat. Banyak hal positif yang akan didapatkan oleh individu apabila memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, antara lain panjang umur, serta produktif.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat penerimaan diri memiliki hubungan kebahagiaan individu, sehingga tinggi rendahnya penerimaan diri pada setiap remaja yang dalam hal ini adalah mahasiswa baru memiliki peran penting dalam mengukur tingkat *subjective well-beingnya*. Selain itu, penerimaan diri juga berhubungan dengan pembentukan identitas diri yang biasanya terbentuk di usia remaja. Secara umum penerimaan diri mempengaruhi banyak aspek dalam diri remaja. Maka dari itu, secara lebih lanjut peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self acceptance* dengan *subjective well-being* remaja akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

¹¹ Kessy Atmadja & Heliany Kiswantomu, Hubungan antara Komponen-Komponen *Subjective-Well Being* dan *Internet Addiction*, Jurnal Humanitas, Vol. 4 No. 1, April 2020. hal. 30.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self acceptance* dengan *subjective well-being* remaja akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dapat diketahui dari rumusan masalah di atas, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self acceptance* dengan *subjective well-being* remaja akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Harapannya hasil dari penelitian ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan pengetahuan secara umum dan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai sumbangan pengetahuan dan pemikiran tentang hubungan antara *self acceptance* dengan *subjective well-being* remaja akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
 - b. Memberikan sumbangan informasi dan referensi terkait teori, data, dan fakta yang terjadi di lapangan mengenai hubungan antara *self*

acceptance dengan *subjective well-being* remaja akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini bisa dijadikan pertimbangan untuk mengadakan layanan konseling di tingkat universitas bagi mahasiswa untuk membantu mahasiswa baru yang harus mulai beradaptasi dengan lingkungan kampus dan lingkungan sosialnya.
- b. Bagi pembaca pada umumnya, hasil penelitian ini bisa menjadi pertimbangan dan informasi baik bagi konselor, orang tua, tenaga pendidik, maupun diri setiap individu untuk meningkatkan *self acceptance* sebagai salah satu aspek penting dalam kehidupan untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan hasil penelusuran peneliti sejauh ini, peneliti tidak menemukan penelitian serupa baik berupa penelitian, tesis, ataupun jurnal penelitian sebelumnya baik di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga maupun universitas lain yang mengkaji tentang “Hubungan Antara *Self Acceptance* dengan *Subejective Well-being* Remaja Akhir pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Tetapi di sisi lain, peneliti menemukan beberapa kemiripan dengan penelitian lainnya.

Adapun beberapa penelitian yang dipandang memiliki kemiripan dengan judul penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nofrizal Hazmi Akbar yang berjudul “Hubungan Antara *Illness Acceptance* dengan *Subjective Well-being* pada Penyintas Asma”.¹² Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* dengan subjeknya adalah penyintas asma. Hasil penelusuran dari penelitian ini adalah bahwa *illness acceptance* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*, yang menandakan bahwa individu yang memiliki tingkat penerimaan penyakit yang baik akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki tingkat penerimaan penyakit yang baik. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama mengkaji tentang hubungan antara penerimaan diri dengan *subjective well being* menggunakan analisis data kuantitatif, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti, yaitu penelitian terdahulu fokus pada penerimaan diri individu yang memiliki penyakit asma, dan penelitian kali ini berfokus pada penerimaan diri remaja, dalam hal ini yaitu mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Tites Sri Dewi Pratiwi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Esteem* terhadap *Subjective Well-Being* pada Siswa

¹² Nofrizal Hazmi Akbar, “Hubungan Antara *Illness Acceptance* dengan *Subjective Well-Being* pada Penyintas Asma”, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

SMK”.¹³ Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi *product moment pearson* yang berfokus pada siswa SMK. Persamaan dengan penelitian tersebut adalah sama-sama mengkaji tentang *subjective well-being*. Perbedaannya sendiri adalah penelitian terdahulu fokus meneliti mengenai *self esteem*, yaitu perasaan yang terbentuk oleh keadaan kita dan bagaimana orang lain memperlakukan kita. Penelitian kali ini akan lebih fokus pada penerimaan diri secara personal tanpa melibatkan perlakuan orang lain terhadap diri kita.

3. Penelitian karya Harista Umamil Khoiriyah dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang”¹⁴. Penelitian ini berfokus pada subjek Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh daerah Malang dan fokus mengkaji kebahagiaan yang dirasakan oleh subjek tersebut. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama mengkaji tentang hubungan antara penerimaan diri dengan *subjective well-being*. Perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti, pada penelitian terdahulu menggunakan remaja dengan latar belakang tinggal di Panti Asuhan, sedangkan penelitian kali ini fokus pada mahasiswa remaja yang tinggal dan bersosialisasi di lingkungan kampus.

¹³ Tities Dewi Pratiwi, “Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Subjective Well-Being* pada Siswa SMK”, Skripsi, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

¹⁴ Harista Umamil Khoiriyah, *Hubungan Penerimaan Diri dengan kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang*, Skripsi, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth Febe Yulian Suwandi dan Margareta Erna Setianingrum dengan judul “*Subjective Well-Being* Ditinjau dari Harga Diri pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal Ibu di Kota Magelang”.¹⁵ Dari penelitian ini didapatkan hasil analisis penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara harga diri dan *subjective well-being* remaja yang memiliki orang tua tunggal khususnya di kota magelang, artinya semakin tinggi harga diri remaja tersebut maka semakin tinggi pula *subjective well-being*, sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah juga *subjective well-being* yang dimiliki individu (remaja). Sumbangan efektif yang diperoleh dari penelitian ini yaitu *subjective well-being* terhadap harga diri sebesar 46,5%. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama mengkaji tentang *subjective well-being*. Perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti, pada penelitian terdahulu menggunakan remaja dengan latar belakang tinggal memiliki orang tua tunggal Ibu, sedangkan penelitian kali ini fokus pada mahasiswa remaja yang tinggal dan bersosialisasi di lingkungan kampus. selain itu perbedaan juga terlihat pada penelitian terdahulu yang mengkaji tentang harga diri remaja, sedangkan penelitian ini lebih mengkaji pada penerimaan diri remaja.
5. Penelitian milik Mauliddina Qurrota A'yun, Fatwa Tentama, dan Nina Zulida Situmorang tentang “Gambaran *Subjective Well Being* pada Remaja

¹⁵ Elizabeth dan Margareta, *Subjective Well-Being ditinjau dari Harga Diri pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal Ibu di Kota Magelang*, Motiva Jurnal Psikologi 3(2), 2020.

Perempuan di Pondok Pesantren”.¹⁶ Penelitian ini memfokuskan pada Remaja terkhusus perempuan yang tinggal di Pondok Pesantren. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* remaja putri di Pondok Pesantren adalah faktor lingkungan sosial, kemandirian, religiusitas, manajemen stres, dan penerimaan diri serta lingkungan. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama mengkaji tentang *subjective well-being* pada remaja. Perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti, pada penelitian terdahulu menggunakan remaja dengan latar belakang tinggal di Pondok Pesantren dan hanya terfokus pada santri Putri, sedangkan penelitian kali ini fokus pada mahasiswa remaja secara umum yang tinggal dan bersosialisasi di lingkungan kampus.

Berdasarkan kajian pustaka diatas, beberapa penelitian telah membahas tentang penerimaan diri dan hubungannya dengan *subjective well-being* individu. Namun penelitian di atas memiliki perbedaan satu sama lain sehingga tidak ada penelitian sama persis seperti penelitian yang akan dilakukan peneliti. Dalam hal ini, peneliti akan berusaha memfokuskan penelitian ini pada hubungan antara *self acceptance* dengan *subjective well-being* remaja akhir pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi di UIN Sunan Kalijaga.

¹⁶ Mauliddina, Fatwa, & Nina Zulida, *Gambaran Subjective Well-Being pada Remaja Perempuan di Pondok Pesantren*, Jurnal Psikopedagogi Jurnal Bimbingan dan Konseling UAD Vol. 7(1), 2018.

F. Kajian Teori

1. Tinjauan tentang *Subjective Well-Being*

a. Definisi *Subjective Well-Being*

Menurut para ilmuwan, unsur penting dari kehidupan yang baik adalah saat seseorang menyukai kehidupannya sendiri.¹⁷ Diener, Lucas, dan Oishi (dalam Frita Maria, 2019), mengemukakan definisi *subjective well-being* secara jelas sebagai berikut:

“Subjective well-being is defined as a person’s cognitive and affective evaluation of his or her life. These evaluation include emotional reaction to event as well as cognitive judgement of satisfaction and fulfillment.”

Subjective well-being sendiri merupakan konsep yang kompleks mengenai rendahnya *mood* negatif, adanya pengalaman emosi yang menyenangkan, dan tingginya angka kepuasan hidup. Secara sederhana menurut Diener dkk, individu dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidupnya, tingginya emosi positif, jarang merasakan emosi negatif, dan sebaliknya.¹⁸ Diener, dkk mengungkapkan *subjective well-being* sebagai persepsi individu dan evaluasinya mengenai afeksi diri sendiri yang didalamnya meliputi reaksi terhadap suatu hal sebagai hasil pemikiran terhadap kepuasan dan kebahagiaan hidup.¹⁹

¹⁷ Frita Maria, *Pengaruh Subjective Well-Being terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja di DKI Jakarta*, Skripsi, Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. Hlm. 18.

¹⁸ Diener, dkk, *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. 65. 2005.

¹⁹ Muhammad Wibisono, *Hubungan antara kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. Hlm. 28.

Diener mengemukakan bahwa *subjective well-being* terdiri dari dua komponen inti, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*), sedangkan komponen afektifnya mencakup dua hal yaitu afek positif (*positive affect*) dan afek negatif (*negative affect*).²⁰ Lebih jauh, Ed Diener menyamakan *subjective well-being* dengan kebahagiaan. Dalam pernyataannya “*Subjective well-being is a person’s cognitive and evaluations of his or her live*”, yang berarti kebahagiaan individu terdapat pada pikirannya dan evaluasi terhadap kehidupan yang mereka jalani.²¹

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* diartikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap seluruh kehidupannya. Evaluasi kognitif sendiri mencakup kepuasan hidup, dan evaluasi afektif meliputi tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif dalam hidup individu.

b. Komponen-Komponen *Subjective Well-Being*

Berdasarkan yang sudah dipaparkan diatas, *subjective well-being* menurut Diener memiliki dua komponen utama yaitu komponen kognitif yang mencakup mengenai kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta

²⁰ Ed Diener, *Subjective Well-Being: Psychological Bulletins*. Vol. 95(4). 1984.

²¹ Harista Umamil Khoiriyah, *Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang*, Skripsi, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, hlm. 12.

komponen afektif yang meliputi afek positif (*positive affect*) dan afek negatif (*negative affect*).²²

Menurut Proctor individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi adalah individu yang mengalami *life satisfaction* dan sering mengalami *positive affect* (seperti perasaan senang, optimisme) dan jarang terjadi *negative affect* (seperti kemarahan, kesedihan). Sedangkan individu yang *subjective well-being*nya rendah adalah mereka yang tidak puas dengan hidup, mengalami sedikit emosi positif dan sering merasakan emosi negatif.²³ Secara lebih lanjut komponen *subjective well-being* dijelaskan sebagai berikut²⁴:

1) Komponen kognitif

Kepuasan hidup atau *life satisfaction* seseorang merupakan bagian komponen kognitif dari *subjective well-being*, yang merupakan evaluasi mengenai hidup individu. Evaluasi ini didasarkan pada keyakinan seseorang akan kehidupannya sendiri, bukan atas penilaian dari orang lain.

2) Komponen afektif

Komponen afektif terbagi menjadi dua, yaitu afek positif dan negatif. Diener mengungkapkan bahwa kedua aspek tersebut; afek

²² Ed Diener, *Subjective Well-Being: Psychological Bulletins*. Vol. 95(4). 1984.

²³ Proctor, *Subjective Well-Being*. 2014.

²⁴ Tennis, *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Subjective Well-Being pada Remaja*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

senang dan afek tidak senang merefleksikan pengalaman dasar kejadian yang terus terjadi sepanjang kehidupan individu.²⁵

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Subjective well-being individu tidak terlepas dari berbagai macam faktor yang mempengaruhinya. Diener, Lucas, & Oishi menyebutkan faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* sebagai berikut²⁶:

1) Kepribadian

Diener mengemukakan bahwa salah satu faktor yang menjadi penentu dari *subjective well-being* individu adalah sifat tempramennya yang merupakan bawaan lahiriah. Selain itu, menurut Diener juga harga diri adalah salah satu kepribadian yang sangat kuat mempengaruhi *subjective well-being*. Prediktor kuat lainnya sebagai penentu *subjective well-being* menurut Tenis adalah ekstrasversi dan neurotisme, yaitu ekstrasversi berpengaruh terhadap *subjective well-being* karena sifat ini berhubungan dengan kecenderungan individu mengalami emosi positif, sedangkan sebaliknya, neurotisme kaitannya adalah kecenderungan mengalami emosi negatif.²⁷

²⁵ Diener, dkk. *New Measures of Well-Being: Flourishing and Positive and Negative Feelings*. Social Indicators Research, Vol. 39, 247-266. 2009.

²⁶ Ed Diener., Lucas, & Oishi. *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. 2005. hlm. 63-73.

²⁷ Tenis, *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Subjective Well-Being pada Remaja*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018.

2) Faktor demografi

Menurut Larsen dan Eid, *subjective well-being* bisa juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, pendapatan, dan pekerjaan, walaupun dirasa lemah.²⁸ Diener, dkk menjelaskan bahwa sejauh mana faktor demografis tertentu dapat meningkatkan *subjective well-being* tergantung pada nilai dan tujuan yang dimiliki individu, kepribadian, dan kultur.²⁹ Hasil penelitian *narrative review* yang dilakukan oleh Runi Rulangi, dkk tahun 2021 mendapatkan hasil bahwa faktor demografi yang berperan dalam *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

- a) Usia, pada sebuah studi yang dilakukan Diener menjelaskan bahwa usia yang lebih muda merasakan kegembiraan yang lebih tinggi, tetapi individu yang lebih tua cenderung lebih positif dalam menilai kehidupannya.
- b) Gender, banyak perempuan yang melaporkan tentang afek negatif yang dialaminya, tetapi mereka juga mengalami kebahagiaan yang lebih besar. Perempuan yang bekerja dengan tujuan untuk mensejahterakan diri mereka sendiri seringkali masih dihadapkan dengan tugas rumah tangga sehingga timbul konflik peran ganda yang persentasenya lebih tinggi daripada peran ganda yang dialami oleh laki-laki.

²⁸ Diener, Emmons, Larsen, & Griffin. *The Satisfaction with Life Scale*. Journal of Personality Assessment, Vol 49, 1985. hlm. 71.

²⁹ Fatma Sepita S, *Hubungan Social Support dengan Subjective Well-Being pada Siswa Penyandang Disabilitas di Banda Aceh*, Skripsi, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.

- c) Pengangguran, dikemukakan dalam Diener bahwa pengangguran dapat mempengaruhi kesejahteraan pada pria dan wanita. Jahola menyatakan bahwa lapangan pekerjaan merupakan kelembagan penting dimana individu mencapai kebutuhan dasar psikologis. Individu yang kehilangan pekerjaan atau menganggur akan merasa kekurangan yang berdampak negatif pada *subjective well-beingnya* karena kebutuhannya tidak terpenuhi.
- d) Tujuan hidup, individu akan merasa bahagia apabila dirinya bisa mencapai tujuan hidup yang tinggi dalam kehidupannya.
- e) Kualitas hubungan sosial, kualitas ini dinilai baik ketika individu mampu menjalin relasi yang positif dengan sebagian besar individu yang dikenalnya.³⁰
- 3) Karakteristik demografi lain
- Diener, Lucas, dan Oishi mengungkapkan bahwa terdapat karakteristik demografi lain yang terkait dan berkorelasi positif dengan *subjective well-being* individu, seperti status perkawinan dan aktivitas keagamaan, tetapi dampak dari pernikahan berbeda antara laki-laki dan perempuan, begitu juga efek dari kegiatan keagamaan yang bergantung pada tipe religiusitas spesifik yang dinilai.³¹

³⁰ Runi Rulangi, dkk *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa*, Buku Abstrak Seminar Nasional. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang.

³¹ Ed Diener., Lucas, & Oishi. *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. 2005. hlm. 63-73.

4) Lingkungan

Larsen dan Eid dalam penelitian lain mengungkapkan bahwa lingkungan keluarga di masa kanak-kanak berpengaruh terhadap level emosi positif di masa pertumbuhan selanjutnya. Lebih jauh, Larsen dan Eid juga mengemukakan bahwa penduduk di negara komunis lebih memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah dibandingkan penduduk negara non-komunis.³²

Muthmainah, Situmorang, dan Tentama³³ dalam penelitiannya mengungkapkan faktor-faktor yang juga mempengaruhi *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

- 1) Penerimaan diri pada individu
- 2) Penerimaan orang lain
- 3) Pengungkapan diri
- 4) Penilaian diri
- 5) Keyakinan diri
- 6) Kepedulian lingkungan
- 7) Dukungan sosial
- 8) Hubungan sosial
- 9) Faktor demografi

³² Fatma Sepita S, *Hubungan Social Support dengan Subjective Well-Being pada Siswa Penyandang Disabilitas di Banda Aceh*, Skripsi, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry. Hlm. 25.

³³ Muthmainah, Stumorang, & Tentama, *Gambaran Subjective Well-Being pada Perempuan Difabel*, Jurnal: The 8th University Research Colloquium 2018. Hlm. 5-7.

Berdasarkan uraian beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* meliputi dua faktor, yakni faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar diri individu) dan faktor internal (berasal dalam diri individu). Faktor eksternal yang mempengaruhi *subjective well-being* seperti lingkungan, status pekerjaan, pendidikan, pendapatan, dan kultur budaya. Sedangkan faktor internal meliputi kepribadian, penerimaan diri, tujuan hidup individu, kpenilaian dan keyakinan terhadap diri, dan ualitas hubungan sosial.

d. *Subjective Well-Being* Menurut Islam

Bukhari dan Khanam menyebutkan bahwa bagian dari *subjective well-being* adalah kebahagiaan, yang *subjective well-being* sendiri merupakan sebuah pandangan yang bersifat subjektif dari keseluruhan kehidupan yang dimiliki oleh individu. Islam menyatakan bahwa istilah “kesejahteraan” dan “kebahagiaan” tidak merujuk pada sifat badani dan jasmani, bukan kepada diri hayawani sifat basyari, dan bukan pula suatu keadaan hayali insan yang hanya dapat dinikmati dalam alam fikiran belaka.³⁴

Kebahagiaan yang paling inti adalah keimanan pada Allah dan penguasaan terhadap makna ibadah serta memahaminya dengan pemahaman yang sempurna, kemudian menerapkan pemahaman tersebut

³⁴ Harista Umamil K, *Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang*, Skripsi, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, hlm. 23.

dalam kehidupannya, baik yang berkenan dengan perkara-perkara yang umum maupun yang khusus.³⁵

Iman yang benar adalah iman yang didalamnya membawa kebahagiaan, ketenangan, dan kenyamanan. Iman yang tertanam kuat dalam hati, akal, dan ruh akan memberikan perasaan pada tubuh manusia untuk berbagi kebaikan, antara perbuatan, ucapan positif dan niat baik, yang lahir dari keimanan dan keyakinan yang dalam terhadap apa yang dilakukan dan diucapkan, karena menghendaki kebebasan, kesucian, dan kebahagiaan.³⁶

Menurut tinjauan Islam, kebahagiaan dipahami sebagai kondisi jiwa yang tenang dan puas dengan seluruh ketetapan yang telah diberikan Allah serta selalu mensyukurinya, selalu berusaha untuk mengelola apa yang telah diberikan, dan menilai kehidupannya sesuai dengan porsi yang semestinya. Pencapaian kebahagiaan tergantung pada pemahaman makna ibadah yang kemudian diterapkan dalam segala aspek kehidupan, baik yang menyangkut aspek khusus seperti shalat dan puasa, maupun aspek umum seperti menolong orang lain, atau aktivitas positif lainnya.³⁷

Pemajaran diatas merupakan perintah Allah yang harus dilakukan, yang jika kita lakukan sama dengan mengingat-Nya. Inilah yang disebut

³⁵ *Ibid.* hlm. 24.

³⁶ *Ibid.*

³⁷ Harista Umamil K, *Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang*, Skripsi, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.

dzikir dengan perbuatan, karena dengan demikian Allah akan menurunkan karunia kebahagiaan yang tiada tara. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28:

الذين ءامنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب (28)

Artinya: “(Yaitu) orang-orang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S. Ar-Ra'd: 28)

Firman ini menunjukkan bahwa orang yang beriman dan ingat kepada-Nya dengan lidah, pikiram, hati, dan anggota badannya merupakan orang-orang yang hatinya tenteram. Kebahagiaan adalah perasaan yang berkaitan dengan usaha manusia untuk menggapai kesenangan *ukhrawi*, sedangkan kesuksesan berkaitan dengan dunia dan akhirat. Al-Quayyid menegaskan bahwa rahasia kebahagiaan adalah keimanan pada Allah serta penguasaan yang sempurna pada diri manusia terhadap tujuan kehidupan yang utama dan bagaimana menjalani kehidupan di dunia ini.³⁸ Islam memandang kebahagiaan sebagai upaya untuk tidak kecewa dengan apapun yang diterima dari Allah serta mensyukuri apapun dan berusaha melakukan yang terbaik sesuai dengan perintah Allah.

³⁸ *Ibid.*

2. Tinjauan tentang *Self Acceptance*

a. Pengertian *Self Acceptance*

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan yaitu berhubungan dengan orang lain sebagai bentuk sosialisasi dan interaksi dengan tujuan saling membantu untuk memenuhi kebutuhan masing-masing. Keberhasilan seseorang dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain dipengaruhi oleh seberapa besar individu tersebut menerima dirinya sendiri. *Self Acceptance* menurut Germer merupakan kemampuan individu untuk dapat memiliki gambaran positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan tentu saja hal ini tidak muncul dengan sendirinya, tetapi harus dikembangkan oleh individu itu sendiri.

Jersild mengartikan *self acceptance* sebagai tingkat sejauhmana seseorang menerima karakteristik personalnya dan menggunakannya untuk menjalin kelangsungan hidupnya. Penerimaan diri ini menjadi penting karena berkaitan dengan tingkat penyesuaian dalam kehidupan seseorang. Orang yang tertarik pada dirinya akan mengagumi dirinya dan memberi penghargaan terhadap dirinya sendiri, sebagai hasilnya orang tersebut akan beraktifitas dengan benar. Tidak seorangpun dapat menyesuaikan diri dengan baik apabila menolak dan tidak menyukai dirinya sendiri, artinya seseorang yang menerima dirinya akan bertindak dengan cara yang disukai dan diterima oleh orang lain.³⁹

³⁹ Ahmad Said Hasan B, *Variabel Psikologis dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: Ladang Kata, 2021). Hlm. 33-34.

Self acceptance menurut Supratiknya adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri, penerimaan ini berhubungan dengan kerelaan membuka diri atau mengutarakan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain. Individu yang bisa menerima dirinya merupakan individu yang bisa menerima kekurangan dirinya sebagaimana kemampuannya menerima kelebihannya.⁴⁰ Maslow menuturkan bahwa penerimaan diri adalah pribadi yang dapat menerima diri apa adanya, memiliki sikap positif atas dirinya, tidak terbebani oleh kecemasan atau rasa malu.⁴¹ Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri.⁴² Hal ini berarti *self acceptance* adalah bagaimana individu mampu menerima diri sendiri baik dari sisi kelebihan maupun kekurangannya.

Rogers mengemukakan *self acceptance* (penerimaan diri) merupakan individu yang memiliki pandangan realistis mengenai dunia sehingga memiliki pandangan yang lebih akurat mengenai potensi-potensi yang ada dalam dirinya, mampu menyempitkan jurang diri-ideal

⁴⁰ Fadhila Tunnisa, *Hubungan Konsep Diri dengan Penerimaan Diri pada Remaja Disabilitas di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh*, Skripsi, Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Hlm. 29.

⁴¹ Harista Umamil Khoiriyah, *Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang*, Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim. Hlm. 27.

⁴² Akbar Heriyadi, *Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kkabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013*, Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Hlm. 15.

dan diri-riil, lebih terbuka terhadap pengalaman, lebih efektif dalam memecahkan masalah sendiri dan mempunyai tingkat anggapan positif lebih tinggi sehingga dapat mengembangkan pandangan tentang siapa dirinya yang sesungguhnya.⁴³ Darajat menyatakan rasa dapat menerima diri dengan sungguh-sungguh inilah yang akan menghindarkan individu dari rasa rendah diri, hilangnya kepercayaan diri, sehingga akan mudah menyinggung orang lain.⁴⁴

Dari pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *self acceptance* merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan mengakui karakteristik pribadi yang ada pada dirinya dan mampu melangsungkan hidupnya dengan semua kelebihan dan kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain, serta mampu menjalin relasi yang baik dengan individu lain.

b. Aspek-Aspek *Self Acceptance*

Jersild mengemukakan beberapa aspek-aspek *self acceptance* adalah sebagai berikut:

1) Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan

Memiliki penerimaan diri membuat individu berpikir lebih realistis tentang penampilan dan bagaimana ia terlihat dalam pandangan orang lain. Hal ini bukan berarti individu tersebut

⁴³ Harista Umamil Khoiriyah, *Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang*, Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim. Hlm. 27.

⁴⁴ *Ibid.* hlm 27.

memiliki pandangan yang sempurna tentang dirinya, tetapi individu dapat melakukan sesuatu dengan baik sesuai dengan dirinya yang sebenarnya.

2) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain

Individu akan lebih baik apabila memiliki sikap penerimaan diri dan memandang kekuatan serta kelemahan dalam dirinya. Hal tersebut menjadikan individu tidak membuang energi dan waktunya untuk sesuatu yang tidak mungkin untuk dilakukan, atau berusaha menyembunyikan kelemahan dirinya di depan orang lain. Ketika mengetahui dan menerima segala kelebihan dan kekurangan diri, individu akan secara lebih maksimal menggunakan kemampuan diri yang dimilikinya. Lebih jauh lagi, individu yang mempunyai penilaian yang baik dalam menilai kelemahan dan kelebihan dirinya akan bersikap lebih bijaksana pula terhadap kelemahan dan kelebihan orang lain.

3) Perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri

Individu yang terkadang merasakan inferioritas atau merasa lemah terhadap dirinya sendiri adalah individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri dan hal tersebut mengganggu penilaian realistis pada dirinya.

4) Aspek moral penerimaan diri

Seorang yang telah memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai manusia utuh

yang memiliki kekurangan dan kelebihan, sehingga ketika individu berada pada suatu masalah, ia bisa merasa cemas, ragu, dan bingung tanpa harus menipu diri dan menyembunyikan emosinya di depan orang lain.

5) Sikap terhadap penerimaan diri

Menerima diri juga merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang. Individu yang dapat menerima beberapa aspek dalam hidupnya mungkin juga mengalami beberapa kesulitan sebelumnya, tetapi dalam perkembangan individu yang belum sempurna, akan lebih baik jika ia dapat menggunakan kemampuan yang dimilikinya dalam perkembangan hidupnya.⁴⁵

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Acceptance*

Memiliki sikap menerima diri bukanlah sesuatu yang mudah karena pada dasarnya manusia lebih mudah menerima kelebihan yang ada pada dirinya dibandingkan menerima kekurangan yang ada dalam dirinya. Sikap tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hurlock mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *self acceptance* sebagai berikut:

1) Pemahaman diri yang positif

Pemahaman diri yang positif merupakan persepsi tentang diri sendiri yang berdasarkan pada kebenaran, kenyataan, dan kejujuran.

⁴⁵ Yusfita Diah Sinta Palupi, "Pengaruh *Self Acceptance* dan *Self Confidence* terhadap Intensi Penggunaan *Make Up* pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang", Skripsi, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim. hlm. 11.

Kemampuan individu untuk memahami dirinya dipengaruhi oleh kapasitas intelektual dan kesempatan untuk menemukan diri (*self*) nya. Seseorang yang memahami dirinya secara positif akan memiliki penerimaan diri yang baik. Sebaliknya, pemahaman negatif mengenai diri sendiri akan menyebabkan munculnya ketidaksesuaian antara konsep diri dengan diri ideal, atau gambaran diri yang diimpikan.

2) Sikap lingkungan sosial yang menyenangkan

Sikap-sikap yang muncul dalam lingkungan akan mempengaruhi pembentukan sikap seseorang, selanjutnya seseorang yang memperoleh pengalaman atas sikap sosial yang menyenangkan akan dapat diharapkan memiliki penerimaan diri yang baik.

3) Identifikasi dengan orang yang penerimaan dirinya baik

Individu yang melakukan identifikasi terhadap orang-orang yang memiliki penerimaan diri yang baik, akan membuatnya berkeinginan untuk mengembangkan sikap positif dalam tingkah laku kehidupannya serta memberikan penilaian diri yang dapat diterima, sehingga akan berpengaruh terhadap penerimaan dirinya.

4) Harapan-harapan yang realistik

Seseorang yang memiliki harapan yang realistik akan memberikan sumbangan yang besar pada kepuasan diri, yang berarti juga merupakan unsur dari penerimaan diri. Harapan seseorang akan bersifat realistik apabila harapan tersebut dibuat atas kemauannya

sendiri dan orang tersebut memiliki pemahaman yang baik pada dirinya atas kelebihan dan kekurangannya yang dimilikinya.

5) Tidak adanya tekanan emosi

Tidak adanya tekanan emosi yang berat memungkinkan seseorang untuk dapat memilih yang terbaik bagi dirinya dan menjadikannya memiliki sikap untuk fokus pada diri sendiri maupun orang lain. Keadaan ini menimbulkan suatu evaluasi dari lingkungan sosial yang menyenangkan, sebagai dasar dari evaluasi diri dan penerimaan diri yang baik.

6) Perspektif diri

Individu yang melihat dirinya berdasarkan standar nilai-nilai dirinya tanpa dipengaruhi oleh tekanan dari orang lain berarti mempunyai perspektif diri yang baik. Perspektif diri yang jelas ini akan mempengaruhi terbentuknya penerimaan diri yang baik.

7) Tidak ada hambatan dari lingkungan

Hambatan dari lingkungan menjadikan seseorang sulit untuk dapat mengenali kemampuan dirinya dan sulit juga untuk menerima dirinya sendiri. Lingkungan seseorang yang berpotensi memberikan hambatan bisa berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman, dan yang lain, meskipun di sisi lain bisa memberikan dukungan. Sebaliknya, jika lingkungan memberikan dukungan yang baik untuk meraih keberhasilan sesuai dengan potensinya, maka kepuasan diri individu

akan tercapai. Hal ini juga dapat memunculkan harapan-harapan yang realistik.

8) Frekuensi keberhasilan

Individu yang sering mengalami kegagalan dalam mencapai sesuatu yang diinginkannya, menyebabkan timbulnya penolakan atas dirinya sendiri. Sebaliknya, keberhasilan-keberhasilan yang dicapai akan membantu penerimaan diri yang baik pada individu.

9) Konsep diri yang stabil

Memiliki konsep diri yang stabil dapat membuat individu melihat dirinya sendiri dengan cara yang hampir sama pada setiap kesempatan, dengan konsep diri yang baik, individu dapat menunjukkan penerimaan diri yang baik pula.⁴⁶

c. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki *Self Acceptance* Baik

Ciri-ciri individu yang mampu menerima diri baik kekurangan maupun kelebihan menurut Sheerer (dalam Cronbach) adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam menjalani kehidupan.
- 2) Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain sehingga orang lain dapat menerima dirinya.

⁴⁶ Ahmad Said Hasan B, *Variabel Psikologis dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: Ladang Kata, 2021). Hlm. 39-42.

- 3) Menyadari dan tidak merasa malu atau ditolak akan keadaan yang ada pada dirinya.
- 4) Bertanggung jawab atas segala perbuatannya, berarti berani memikul tanggung jawab dan berani menghadapi resiko yang ditimbulkan oleh perilakunya sendiri.
- 5) Menerima pujian, saran, dan kritik dari orang lain untuk pengembangan kepribadiannya yang lebih lanjut.
- 6) Tidak menyalahkan diri sendiri atas kekurangan yang dimilikinya dan tidak mengingkari kelebihanannya.
- 7) Tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan-dorongan dan emosi yang ada pada dirinya.
- 8) Sikap dan perilakunya lebih didasarkan pada nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya daripada tekanan-tekanan yang berasal dari luar.⁴⁷

d. *Self Acceptance* Menurut Islam

Ulasan mengenai *self acceptance* atau penerimaan diri erat hubungannya dengan bagaimana manusia bisa menerima keadaan yang ada pada dirinya. Hal ini seperti yang dibahas dalam salah satu ulasan imam Ghazali dalam salah satu kitab karangan beliau yang berjudul *Minhajul Abidin*. Kitab tersebut menerangkan bahwa kata menerima disebut juga dengan istilah *Ridha*.

⁴⁷ *Ibid.* hlm. 36-37.

Ridha yang diartikan sebagai kerelaan menerima terhadap ketetapan Allah yaitu *qadha'* (takdir). Imam Ghazali sendiri memaknai ridha sebagai “kerelaan membuang segala kebencian, sedangkan kebencian yaitu mengatakan bahwa apa yang tidak ditakdirkan oleh Allah itu lebih utama dan lebih baik baginya dalam masalah yang belum diyakini kerusakan dan kebaikannya. Oleh karena itu, membuang kebencian adalah syarat untuk menjadi orang yang ridha”.⁴⁸

Dalam Al-Quran Surah Al-Maidah ayat 119, Allah berfirman:

رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك الفوز العظيم (119)

Yang artinya: “Allah meridhai mereka, dan mereka pun ridha kepada-Nya. Itulah keberuntungan yang paling benar”. Maksudnya Allah meridhai segala perbuatan-perbuatan mereka, dan mereka pun merasa puas terhadap nikmat yang telah dicurahkan Allah kepada mereka. (Q.S. al-Maidah: 119)

Dalam kitabnya lagi, Imam Ghazali menuliskan bahwa ada dua hal pokok yang dapat memuaskan manusia dengan keridhaan Allah dan dalam menghadapi apa yang telah ditakdirkan oleh Allah. Pertama, faidah yang didapat dengan seketika, dan yang kedua adalah faidah yang akan diperoleh di kemudian hari.⁴⁹

Maksud dari faidah yang diperoleh dengan seketika adalah kerelaan hati dan berkurangnya kecemasan yang tidak berguna. Karena itulah, sebagian besar orang zuhud berkata: “Jika takdir Allah telah nyata, maka

⁴⁸ Harista Umamil Khoiriyah, “Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang”, Skripsi, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, hlm. 32.

⁴⁹ *Ibid.* hlm. 33.

kecemasan tak ubahnya sebuah ampas. Dasar dari ungkapan ini adalah hadits Nabi Muhammad SAW. saat beliau berkata kepada Ibn Mas'ud: "Kurangilah kecemasanmu, sebab apa yang telah ditakdirkan pasti terjadi; dan apa yang tidak ditakdirkan pasti tidak akan datang padamu."⁵⁰

Faidah yang diperoleh di kemudian hari maksudnya adalah pahala dan keridhaan Allah. Kebencian terhadap takdir-Nya akan menimbulkan perasaan cemas, sedih, dan rasa jemu dengan seketika, serta dosa dan siksaan di kemudian hari yang tidak berguna. Demikianlah, sebab takdir Allah pasti tetap berlaku dan tidak mungkin berubah karena kecemasan dan kebencian kita sebagai manusia.⁵¹

3. Dinamika Hubungan Antara *Self Acceptance* dengan *Subjective Well-Being*

Germer mendefinisikan *self acceptance* sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki gambaran positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan tentu saja hal ini tidak muncul dengan sendirinya, tetapi harus dikembangkan oleh individu itu sendiri. Tingkat *self acceptance* yang dimiliki individu menurut Rogers akan membuat individu memiliki pandangan yang lebih akurat mengenai potensi diri, mampu menyempitkan jurang diri ideal dan diri riil, lebih terbuka terhadap pengalaman, lebih efektif dalam memecahkan masalah sendiri, dan

⁵⁰ *Ibid.* hlm. 33.

⁵¹ *Ibid.* hlm. 34.

memiliki tingkat anggapan positif lebih tinggi sehingga dapat mengembangkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya.⁵²

Menurut Sahlan, persepsi yang positif terhadap kepribadian akan mempengaruhi konsep penerimaan diri ke arah yang positif, dan mendorong individu untuk meraih prestasi.⁵³ Penelitian terhadap 342 mahasiswa dari Columbia University yang dilakukan oleh Ginzberg juga menemukan bahwa keberhasilan akademik dipengaruhi oleh konsep penerimaan diri yang positif. Penerimaan diri yang positif dapat meningkatkan keberhasilan akademik.⁵⁴

Keberhasilan mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik di kampusnya akan mempengaruhi emosi-emosi positif serta negatif yang ada pada dirinya. Proses ini juga akan menentukan seberapa jauh individu menerima dirinya sebagai manusia yang utuh, yang memiliki kelebihan dan kekurangan yang tidak harus dibandingkan dengan individu lain. Synder dkk mengungkapkan bahwa penerimaan diri merupakan kondisi dimana individu mempunyai sifat positif pada dirinya sendiri, menerima dan mengakui tentang beberapa aspek yang ada dalam dirinya termasuk kekurangan dan kelebihan, dan memandang hidup yang ia

⁵² Harista Umamil Khoiriyah, *Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang*, Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim. Hlm. 27.

⁵³ Sahlan, *Ajari Anak Sejak Dini Berprestasi*. (diunduh pada tanggal 2 Agustus 2022 di situs <http://www.AAsb.blogspot/reS670/html>) 2000.

⁵⁴ Ginzberg, *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Mahasiswa Universitas Colombia*. Dapat dibuka pada situs <http://www.indoskripsi.com/ginznberg-uc/html>.

jalani secara positif.⁵⁵ Semakin menerima dirinya sendiri, maka individu akan merasakan banyak emosi positif dan merasa puas dengan hidupnya sendiri.

Subjective well-being ditandai dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi serta sedikitnya emosi negatif yang dirasakan oleh seseorang. Menerima diri sendiri akan memberikan rasa puas pada diri individu sehingga emosi yang dirasakan juga akan semakin positif. Sebaliknya, jika individu tidak memiliki tingkat penerimaan diri yang cukup, ia akan cenderung membandingkan diri dan selalu merasa kurang dengan apa yang sudah dimiliki.

Ika Fajriyati juga menemukan terdapat hubungan yang positif antara *self acceptance* dengan *subjective well-being*.⁵⁶ *Subjective well-being* didefinisikan oleh Diener, Oishi, dan Lucas sebagai persepsi tentang kehidupan yang meliputi evaluasi secara kognitif dan emosional atau afektif yang sering dikenal sebagai dengan istilah kebahagiaan, ketentraman, keberfungsian penuh, dan kepuasan hidup.⁵⁷ *Subjective well-being* terdiri dari afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup.⁵⁸ Afek positif merefleksikan emosi yang menyenangkan dan reaksi-reaksi individu

⁵⁵ Luna Dolezal, *The Body and Shame, Phenomenology, Feminism, and The Socially Shaped Body* (Lexington Books: Reprint Edition, 2016).

⁵⁶ Ika Fajriyati, *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Subjective Well-Being Pada Penderita Pasca Stroke di Puskesmas Wilayah Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas*, Skripsi, Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hlm. 16.

⁵⁷ Diener, Oishi, & Lucas, *Personality Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluation of Life*. *Annual Review of Psychology*, 54. Hlm. 403.

⁵⁸ Diener, Oishi, & Lucas, *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. In Synder, C.A & Lopez, S.J. *Handbook of Psychology* (63-73). New York: Oxford University Press.

terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa kehidupannya berjalan sesuai dengan yang diinginkan. Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila individu memiliki sikap positif terhadap hidup, memiliki konsep penerimaan diri yang tinggi, merasakan kesenangan dalam hidupnya, dan ketiadaan emosi negatif seperti stress atau depresi.⁵⁹

Muthmainah, Situmorang, dan Tentama yang menemukan bahwa salah satu faktor *subjective well-being* adalah penerimaan diri individu.⁶⁰ Hal ini sejalan dengan salah satu faktor penentu *self acceptance* adalah penilaian diri yang positif, yang merupakan persepsi tentang diri sendiri yang berdasarkan pada kebenaran, kenyataan, dan kejujuran. Kemampuan individu untuk memahami dirinya dipengaruhi oleh kapasitas intelektual dan kesempatan untuk menemukan diri (*self*) nya. Individu yang memahami dirinya secara positif akan memiliki penerimaan diri yang baik. Sebaliknya, pemahaman negatif mengenai diri sendiri akan menyebabkan munculnya ketidaksesuaian antara konsep diri dengan diri ideal, atau gambaran diri yang diimpikan.⁶¹

Diener menyatakan kepuasan hidup keseluruhan dilihat dari kepuasan hidup yang dirasakan pada bagian-bagian yang berbeda diantaranya meliputi harga diri, kepuasan terhadap keluarga, kepuasan

⁵⁹ Kessy Atmadja & Helianny Kiswantomu, *Hubungan Antara Komponen-Komponen Subjective Well-Being dan Internet Addiction*, Jurnal Humanitas, Vol. 4 No. 1, April 2020. hlm. 30.

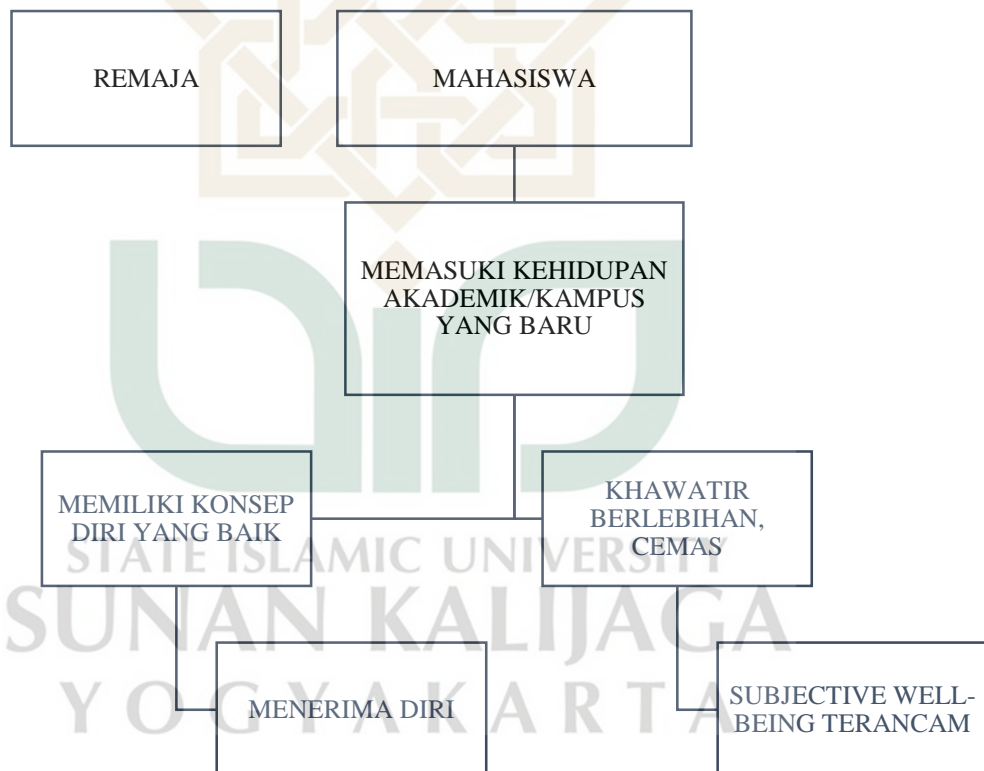
⁶⁰ Muthmainah, Stumorang, & Tentama, *Gambaran Subjective Well-Being pada Perempuan Difabel*, Jurnal: The 8th University Research Colloqium 2018. Hlm. 5-7.

⁶¹ Ahmad Said Hasan B, *Variabel Psikologis dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: Ladang Kata, 2021). Hlm. 39-42.

terhadap pekerjaan, dan kepuasan dengan standar hidup.⁶² Puas dengan standar hidup yang dimiliki adalah bagian penting dari kehidupan. Ika Fajriyati menemukan bahwa *self acceptance* berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being* dan berhubungan secara positif.⁶³

Dinamika antara *self acceptance* dengan *subjective well-being* dapat dilihat pada bagan di bawah ini:

Bagan 1. 1 Dinamika *Self Acceptance* dan *Subjective Well-Being*



⁶² Ed Diener, *Subjective Well-Being: Psychological Bulletins*. Vol. 95(4). 1984.

⁶³ Ika Fajriyati, *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Subjective Well-Being Pada Penderita Pasca Stroke di Puskesmas Wilayah Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas*, Skripsi, Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hlm. 16.

G. Hipotesis

Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁶⁴ Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ada hubungan antara *self acceptance* dengan *subjective well-being* Mahasiswa Baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 99.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self acceptance* dan *subjective well-being* remaja akhir pada mahasiswa baru di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Kedua variabel tersebut menunjukkan hubungan yang positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *self acceptance* maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being* mahasiswa, dan begitupun sebaliknya. Tingginya tingkat *subjective well-being* dapat diukur melalui dua aspek yaitu kepuasan hidup, dan tingginya frekuensi emosi positif serta rendahnya frekuensi emosi negatif. *Subjective well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat *self acceptance*, tetapi juga dimungkinkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti 1) dukungan sosial, 2) kebersyukuran, 3) *forgiveness*, 4) *personality*, 5) *self esteem*, dan 6) spiritualitas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan juga keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada seluruh pihak yang terlibat sebagai berikut:

1. Bagi penelitian selanjutnya
 - a. Peneliti sebaiknya mempersiapkan seluruh teknis yang diperlukan dalam proses pengambilan data secara matang.
 - b. Peneliti hendaknya memiliki *timeline* waktu yang baik.
 - c. Peneliti hendaknya melakukan observasi menyeluruh untuk mengetahui permasalahan yang sedang terjadi pada subjek penelitian serta mengetahui dengan baik lokasi yang akan menjadi tempat penelitian.
2. Bagi mahasiswa dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga
 - a. Bagi mahasiswa hendaknya selalu berusaha meningkatkan *self acceptance* dengan tidak membandingkan diri dengan mahasiswa yang lain karena setiap individu memiliki keunikannya masing-masing.
 - b. Bagi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta agar selalu membantu mahasiswa baru untuk lebih menerima dirinya, seperti melakukan sistem belajar di kelas yang inklusif dan tidak terfokus pada beberapa mahasiswa tertentu saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Leonardus Dimas. *Hubungan Tujuan Hidup dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Dewasa Awal*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2017.
- Annisa, A. T.. *Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta*, Skripsi, Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ. 2016.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Atmadja, Kessy & Kiswantom, Heliany. *Hubungan antara Komponen-Komponen Subjective Well-Being dan Internet Addiction*, Jurnal Humanitas, Vol. 4 No. 1, 2020.
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Carr, A. *Postive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*, New York: Bruner Routledge. 2004.
- Dewi, Lharasati & Nasywa, Naila. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being*, Jurnal Psikologi Terapan Pendidikan Vol. 1 No. 1. Hlm. 54-62, 2019.
- Diener, E¹. *Subjective well-Being: Psychological Bulletins*. 95(3), 542-575. 1984.
- Diener, E²., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. *The Satisfaction with Life Scale*. Journal of Personality Assesment. Vol. 49, 71-75. 1985.
- Diener, E³., Lucas, E. R., & Oishi, S. *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. 2005.
- Diener, E⁴. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. 2009.

- Diener, E⁵., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswar-Diener, R. *New Measures of Well-Being: Flourishing and Positive and Negative Feelings*. *Social Indicators Research*, 39, 247-266. 2009.
- Efendi, A. F., *Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2019 yang Belum Lulus Baca Tulis Al-Quran dan Pengetahuan Pengalaman Ibadah (BTA-PPI) untuk Mngikuti Program Pesantrenisasi*. Skripsi, Purwokerto: IAIN Purwokerto. 2020.
- Eid, M & Larsen, R.J., *The Science of Subjective Well Being*. New York: Guilford Press. 2008.
- Fajriyati, Ika. *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Subjective Well-Being Pada Penderita Pasca Stroke di Puskesmas Wilayah Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas*, Skripsi, Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto. 2018.
- Ginzberg, *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Mahasiswa Universitas Colombia*. Dapat dibuka pada situs <http://www.indoskripsi.com/ginznberg-uc/html>
- Hazmi, N. *Hubungan Antara Illness bAcceptance dengan Subjective Well-Being pada Penyintas Asma*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Heriyadi, Akbar. *Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013*, Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013.
- Khoiriyah, Harista Umamil. *Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang*. Skripsi, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2018.
- Kurnia, Intan. *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Baru di Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, Thesis, Semarang: UNISSULA.
- Lharasati, & Naila, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being*, *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, Vol. 1(1), Mei, 2019.

- Maria, Frita. *Pengaruh Subjective Well-Being terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja di DKI Jakarta*, Skripsi. (Jakarta: Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ, 2019).
- Muthmainah, Stumorang, & Tentama, *Gambaran Subjective Well-Being pada Perempuan Difabel*, Jurnal: The 8th University Research Colloquium 2018.
- Permatasari, R. F. *Dinamika Penerimaan Diri (Self Acceptance) pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II (Studi Kasus pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus tipe ii yang Beragama Islam di Rumah Sakit Umum Puat Dr. Sarjito Yogyakarta)*. Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga. 2010.
- Proctor, C. L. *Subjective Well-Being*. 2014.
- Pratiwi, T. S. D. *Hubungan Antara Self Esteem dengan Subjective Well-Being pada Siswa SMK*, Skripsi, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016.
- Rulanggi, Runi., Fahera, Jihan., Novira, Nanda. *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa*, Buku Abstrak Seminar Nasional. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, 2021.
- Sahlan, *Ajari Anak Sejak Dini Berprestasi*. (diunduh pada tanggal 2 Agustus 2022 di situs <http://www.AAsb/blogspot/reS670/html>).
- Santrock, J.W. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Sepita, F. *Hubungan Social Support dengan Subjective Well-Being pada Siswa Penyandang Disabilitas di Banda Aceh*, Skripsi. Banda Aceh: Universitas Negeri Ar-Ranniy. 2019.
- Sinta Palupi, Yusfita Diah. *Pengaruh Self Acceptance dan Self Confidence terhadap Intensi Penggunaan Make Up pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020.

- Sugiyono¹. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono². *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono³. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Syarah, Fatma Sepita. *Hubungan Social Support dengan Subjective Well-Being pada Siswa Penyandang Disabilitas di Banda Aceh*, Skripsi, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2019.
- Synder, C, R., & Lopez, J. S. "*Positive Psychology*". London: Oxford University Press, Inc.
- Tenis, *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Subjective Well-Being pada Remaja*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Tunnisa, Fadhila. *Hubungan Konsep Diri dengan Penerimaan Diri pada Remaja Disabilitas di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh*, Skripsi, Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019.
- Wibisono, Muhammad. *Hubungan antara kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017.