

Research Article

Hubungan Sikap Syukur dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Malika Nofriza Sagita¹, Medina Chodijah², Putri Anditasari³

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta¹, UIN Sunan Gunung Djati Bandung^{2,3}

malikanfz10@gmail.com¹, medinachodijah@uinsgd.ac.id², putrianditasari@uinsgd.ac.id³

Abstrak

Aktualisasi diri setiap individu bisa bervariasi, ada yang rendah, sedang, dan tinggi, hal ini dikarenakan ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat aktualisasi diri seseorang. Sikap syukur dapat menjadi indikator dalam mencapai aktualisasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sikap syukur dengan aktualisasi diri mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Populasi subjek sebanyak 251 mahasiswa dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 72 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui google formulir yang disebar melalui media online. Teknik analisis data menggunakan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap syukur dengan aktualisasi diri saling berhubungan secara signifikan dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat sikap syukur yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula aktualisasi dirinya. Sebaliknya, semakin rendah sikap syukur, semakin rendah pula tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa.

Kata Kunci: aktualisasi diri; mahasiswa; sikap syukur

Abstract

Self-actualization varies among individuals, ranging from low, moderate, to high, due to numerous factors influencing an individual's level of self-actualization. Gratitude can serve as an indicator in achieving self-actualization. This study aims to investigate the relationship between gratitude and self-actualization among students majoring in Islamic Mysticism at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. The study population consisted of 251 students, with a sample size of 72 students. This research employed a quantitative approach using a correlation method. Data collection was conducted via a questionnaire distributed through Google Forms via online platforms. Data analysis was conducted using simple regression. The results of the study indicate that gratitude and self-actualization are significantly correlated with a significance level of 0.001 ($p < 0.05$), meaning that the higher the level of gratitude among students, the higher their

level of self-actualization. Conversely, the lower the level of gratitude, the lower the level of self-actualization among students.

Keywords: *self-actualization; students; gratitude*

INTRODUCTION

Fase perkuliahan merupakan tahap penting dalam perkembangan diri seseorang. Selama periode ini, mahasiswa tidak hanya menambah pengetahuan tetapi juga memperkaya pengalaman. Mahasiswa memiliki tanggung jawab akademis yang meliputi partisipasi dalam kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler, penyelesaian tugas, presentasi ilmiah, serta penulisan dan pertahanan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Masa perkuliahan secara umum merepresentasikan sebuah transisi perkembangan dari fase remaja menuju dewasa awal (Hulukati dan Djibrin 2018). Periode ini menuntut individu untuk melakukan adaptasi signifikan terhadap lingkungan akademik. Keberhasilan adaptasi tersebut sangat didukung oleh pencapaian tugas-tugas perkembangan dewasa awal yang meliputi kemandirian emosional, kemandirian ekonomi, penerimaan diri, pengembangan keterampilan intelektual, hubungan interpersonal yang positif, internalisasi nilai-nilai dewasa, dan pengembangan perilaku tanggung jawab untuk kehidupan berumah tangga. Meskipun demikian, data empiris menunjukkan bahwa tidak sedikit individu pada fase dewasa awal mengalami kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangannya. Kondisi ini berpotensi berdampak pada tingkat penerimaan diri masing-masing individu. Mengingat dewasa awal adalah periode krusial dalam siklus kehidupan, penerimaan diri menjadi faktor esensial bagi setiap individu untuk mengoptimalkan potensi diri mereka.

Secara umum, manusia memiliki kecenderungan intrinsik untuk menampilkan citra diri yang positif. Menurut (Gani, Arrozi, dan Saifuddin 2023) pencapaian kualitas diri yang optimal dapat direalisasikan melalui pengenalan dan optimalisasi potensi internal yang dimiliki individu. Hal tersebut selaras dengan (Annajih, Sa'idah, dan Taufik 2023) yang mengemukakan bahwa individu yang berkeinginan untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya merupakan individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya secara penuh.

Maslow berpendapat bahwa setiap individu memiliki motivasi bawaan untuk merealisasikan potensi tertingginya. Dalam kerangka teori hierarki kebutuhan, Maslow mengklasifikasikan kebutuhan manusia ke dalam lima tingkatan. Aktualisasi diri, menurut Maslow, merupakan representasi kebutuhan tertinggi dalam perkembangan manusia, di mana individu berupaya maksimal untuk mencapai versi terbaik dari dirinya (Muazaroh dan Subaidi 2019).

Dewasa ini, fenomena mahasiswa dalam satu kelompok yang sama dapat menunjukkan tingkat aktualisasi diri yang bervariasi. Fenomena tersebut selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dalam wawancara tersebut ada sebagian mahasiswa sulit menerima diri dan hanya fokus pada kekurangan diri, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, jarang berinteraksi dengan teman seangkatannya, mereka juga tidak percaya diri dengan jurusanannya, tidak memiliki minat atau hobi tertentu, sehingga membuat beberapa dari mereka kebingungan untuk menentukan tujuan hidup kedepannya. Ada sebagian mahasiswa juga yang mengungkapkan bahwa mereka aktif dalam organisasi, tetapi merasa bosan dan kurang puas dengan

pencapaiannya, mereka mulai belajar tentang hal-hal baru dalam hidup, seperti menerima diri, meskipun terkadang masih terfokus pada kekurangannya. Sedangkan sebagian mahasiswa yang lain, mereka sudah mampu menerima diri sendiri secara utuh, banyak mengikuti organisasi baik di dalam maupun di luar kampus, tidak kesulitan untuk beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan dan orang baru, memiliki keinginan kuat untuk mencapai tujuannya, dan suka mencoba hal-hal baru. Hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa meskipun berada dalam lingkungan dan status yang sama sebagai mahasiswa, mereka memiliki aktualisasi diri yang beragam.

Aktualisasi diri setiap individu bisa bervariasi, ada yang rendah, sedang, dan tinggi, hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi tingkat aktualisasi diri seseorang. Menurut (Azzahra, Amin, dan Asfari 2019) terdapat enam faktor yang dapat mendorong seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya, yaitu: motivasi, kegagalan, *mindset*, keberanian, hubungan sosial, dan penerimaan diri. Aktualisasi diri merupakan dorongan alamiah seorang individu untuk mengembangkan kemampuannya secara maksimal. Aktualisasi diri adalah proses dinamis yang tidak pernah berhenti, di mana individu terus belajar dan tumbuh sepanjang hidupnya. Sebagai mahasiswa kebutuhan untuk tumbuh dan mengembangkan segala potensi serta kemampuan yang ada dalam dirinya sangat diperlukan. Menurut Maslow aktualisasi diri merupakan individu yang mampu menerima diri sendiri dan telah berdamai dengan dirinya serta melakukan apa yang bisa dilakukan untuk mengembangkan diri (Malik dan Nurjannah 2023).

Aktualisasi diri didefinisikan sebagai kebutuhan untuk merealisasikan, mengoptimalkan, atau mengembangkan seluruh potensi diri sebagai bentuk pencapaian kepuasan diri. Menurut Maslow dalam (Gopinath 2020), individu yang telah mencapai tahap aktualisasi diri menunjukkan karakteristik, meliputi: penerimaan, keaslian, tujuan, persepsi yang efisien tentang realitas, kemanusiaan, intuisi moral yang baik, semangat kreatif, pengalaman puncak, keseimbangan batin, kemampuan untuk selalu menghargai.

Kegagalan dalam mencapai aktualisasi diri dapat menimbulkan dampak negatif, seperti munculnya *self-blame* akibat persepsi kegagalan personal. Sebaliknya, individu yang mampu menerima kekurangan diri sembari tetap berupaya optimal dapat dikategorikan memiliki penerimaan diri positif. Penerimaan diri adalah sikap dasar di mana individu merasa puas dengan dirinya, termasuk kualitas positif dan bakat yang dimiliki, sekaligus mengakui keterbatasan dan kekurangannya. Konsep ini merepresentasikan kapabilitas dan kesediaan individu untuk menjalani hidup dengan segala karakteristik personalnya.

Menurut (Nugroho dan Fatiyyah 2019), penerimaan diri dapat dicapai melalui sikap syukur. Sikap syukur menggambarkan tingkat kepuasan hidup dan penerimaan diri yang tinggi pada seorang individu. Lebih lanjut, sikap syukur berpotensi mendorong individu untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Sikap syukur dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi emosional atau kognitif yang timbul dari kesadaran dan apresiasi terhadap sesuatu yang dianggap bernilai dan bermakna. Sikap ini terlihat pada individu yang mampu menghargai setiap hari baru, secara proaktif melakukan kebaikan, mengakui kontribusi atau pengorbanan orang lain, serta mensyukuri setiap hak dan aspek positif dari kehidupannya.

Menurut Al-Ghazali, syukur dimaknai sebagai kesadaran bahwa segala nikmat berasal dari Allah semata, diikuti dengan pemanfaatan nikmat tersebut untuk hal-hal yang diridai-Nya. Al-Ghazali menguraikan bahwa sikap syukur mencakup empat unsur utama: 1) Syukur dengan Pengetahuan: Memahami dan meyakini sepenuh hati bahwa setiap nikmat, sekecil apapun, bersumber dari Allah, 2) Syukur dengan Hati: Menjaga kerendahan hati dengan tidak secara terang-terangan memamerkan kebahagiaan atas nikmat yang diterima, guna menghindari sifat sombong, 3) Syukur dengan Lisan: Mengucapkan puji-pujian kepada Allah sebagai bentuk pengakuan dan apresiasi atas segala nikmat-Nya, 4) Syukur dengan Perbuatan: Mengimplementasikan rasa syukur melalui ketaatan terhadap perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya (Al-Ghazali 2009).

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Hardianti, Erika, dan Nauli 2021) sikap syukur dapat membantu seorang individu untuk berlaku optimis, dan memperbaiki kualitas hidup. Individu yang memiliki sikap syukur tinggi akan memiliki tujuan hidup dan juga memiliki kendali terhadap dirinya serta mampu menerima keadaan dirinya, sehingga hal tersebut mampu memperkuat motivasi dan kepercayaan diri individu untuk terus berkembang dan mencapai potensi maksimalnya. Selain itu, sikap syukur merupakan suatu keadaan yang diperoleh dari kesadaran dan penerimaan terhadap apa yang berharga dan berarti bagi diri seorang individu.

Setiap individu memiliki kekuatan dan keterbatasan. Namun, yang krusial adalah bagaimana individu tersebut mampu mengelola dan memanfaatkan keduanya. Kemampuan seseorang untuk menerima dan mengoptimalkan kondisi dirinya apa adanya, disertai dengan pola pikir positif, akan berkorelasi dengan peningkatan sikap syukur. Oleh karena itu, individu dengan sikap syukur yang tinggi cenderung mampu menerima secara utuh segala aspek kekuatan dan keterbatasan pada dirinya. Penerimaan diri inilah yang kemudian dapat memfasilitasi mahasiswa dalam menyadari dan memaksimalkan potensi mereka, sebagai manifestasi dari aktualisasi diri. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara sikap syukur dan aktualisasi diri.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif menurut Sugiyono merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode statistik, di mana data yang digunakan direpresentasikan dalam bentuk numerik yang dapat dihitung (Sugiyono 2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi yang bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara variabel X dan variabel Y serta mengamati tingkat signifikansinya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjumlah 251 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 72 mahasiswa. Adapun kriteria subjek yang digunakan adalah mahasiswa aktif jurusan Ilmu Tasawuf, dan berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* di mana setiap populasi memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel.

Aktualisasi diri adalah sebuah proses perkembangan diri yang melibatkan individu dalam pencarian jati diri yang sebenarnya, serta upaya untuk memaksimalkan potensi-potensi psikologis yang unik yang dimilikinya. Setiap individu memiliki potensi untuk terus berkembang dan mencapai tingkat kesadaran serta pemahaman diri yang lebih tinggi. Pengukuran aktualisasi diri dilakukan menggunakan alat ukur

Characteristics of Self-Actualization Scale (CSAS) yang dikembangkan oleh (Gopinath 2020) yang menjabarkan 10 aspek aktualisasi diri, yaitu: penerimaan, keaslian, tujuan, persepsi yang efisien tentang realitas, kemanusiaan, intuisi moral yang baik, semangat kreatif, pengalaman puncak, keseimbangan batin, kemampuan untuk selalu menghargai. Model skala aktualisasi diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan model skala ordinal (*Likert*) dengan nilai *Cronbach Alpha* adalah 0.919, yang terdiri dari 22 item pernyataan, dengan lima kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (ST), Sangat Tidak Setuju (STS).

Sikap syukur berarti menyadari bahwa tidak ada yang mampu memberi nikmat selain Allah dan menggunakan nikmat-nikmat tersebut kepada hal-hal yang disukai Allah, serta tidak menggunakan nikmat yang Allah beri untuk hal-hal yang tidak disukai-Nya. Pengukuran sikap syukur dilakukan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh (Yulian dkk. 2024) yang terdiri dari 4 aspek, yaitu: bersyukur dengan perbuatan, bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan perbuatan. Model skala sikap syukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan model skala ordinal (*Likert*) dengan nilai *Cronbach Alpha* adalah 0.705, yang terdiri dari 22 item pernyataan, dengan lima kategori jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (ST), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasional dengan teknik Regresi Sederhana untuk menjawab hipotesis penelitian: terdapat hubungan antara sikap syukur dengan aktualisasi diri mahasiswa Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

RESULT AND DISCUSSION

Hasil analisis statistik, penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara sikap syukur dengan aktualisasi diri mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan temuan penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan antara sikap syukur dan aktualisasi diri pada mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, maka hipotesis penelitian diterima.

Lebih lanjut, arah hubungan yang ditemukan bersifat positif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat sikap syukur yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula aktualisasi dirinya. Sebaliknya, semakin rendah sikap syukur, semakin rendah pula tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sikap syukur berkorelasi positif dengan aktualisasi diri mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Selanjutnya, nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah sebesar 0,764. Nilai ini mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antara variabel sikap syukur dengan variabel aktualisasi diri pada mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tergolong kuat.

Analisis regresi yang dilakukan menunjukkan nilai F hitung sebesar 98.422 dengan tingkat signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa secara statistik, terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel sikap syukur terhadap variabel aktualisasi diri. Selanjutnya, berdasarkan uji determinasi menunjukkan bahwa sikap syukur memiliki kontribusi sebesar 58,4% pada subjek penelitian, sedangkan 41,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Aktualisasi diri adalah dorongan mendasar individu untuk mengenali potensi diri, mengupayakan kesempurnaan, dan mewujudkan seluruh bakatnya (Hadori 2015). Sebagai makhluk berakal, manusia diharapkan dapat mengembangkan kecerdasannya demi mencapai aktualisasi diri. Kebutuhan aktualisasi diri menduduki posisi puncak dalam hierarki kebutuhan Abraham Maslow. Kebutuhan ini mencakup dorongan untuk mengembangkan potensi penuh diri, meningkatkan kemandirian, dan menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Namun, fakta dilapangan menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan ini relatif jarang terjadi pada populasi umum, di mana mayoritas individu cenderung lebih terfokus pada pemenuhan kebutuhan yang lebih dasar seperti kebutuhan fisiologis, keamanan, kehidupan sosial, dan penghargaan (*esteem needs*).

Tujuan utama dari aktualisasi diri adalah untuk mencapai kepuasan internal (*inner fulfillment*) dan memperkuat keyakinan akan kapabilitas diri (*self-efficacy*) (Gani dkk. 2023). Menurut Abraham Maslow dalam (Malik dan Nurjannah 2023) setiap individu memiliki motivasi **untuk** berjuang mencapai aktualisasi diri. Namun, dalam proses ini, kebutuhan-kebutuhan dasar yang bersifat universal harus dipenuhi terlebih dahulu, mulai dari tingkat paling dasar, hingga akhirnya individu dapat mencapai aktualisasi diri.

Sikap syukur dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis individu. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mariyana, Meliwati, dan Sari 2023) yang menunjukkan bahwa sikap syukur memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Lebih lanjut, penelitian tersebut menjelaskan bahwa sikap syukur memegang peranan penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup individu. Sikap syukur berperan penting dalam proses ini karena mendorong individu untuk memperbaiki diri, mempererat hubungan sosial, dan mengembangkan kerendahan hati, yang menjadi indikator tercapainya aktualisasi diri (Nugroho dan Fatiyyah 2019).

Individu yang memiliki kebiasaan bersyukur cenderung memusatkan perhatian pada aspek-aspek positif dalam kehidupannya. Orientasi ini mempermudah seseorang dalam menerima dan melakukan perilaku positif. Rasa syukur, yang berawal dari emosi, berkembang menjadi sikap, kebiasaan, dan akhirnya membentuk kepribadian. Pembentukan ini pada akhirnya memengaruhi respons individu terhadap berbagai situasi. Upaya pelatihan kebersyukuran dapat menghasilkan pengalaman hidup yang lebih memuaskan, bermakna, dan produktif bagi individu (Putri dan Rachmawati 2022). Hal tersebut selaras dengan aktualisasi diri yang merupakan kebutuhan untuk mewujudkan, memaksimalkan, dan mengembangkan potensi diri sebagai bentuk untuk mencapai kepuasan diri.

CONCLUSION

Hubungan sikap syukur dengan aktualisasi diri mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis menunjukkan nilai signifikan 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan positif antara variabel sikap syukur dengan variabel aktualisasi diri, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Kemudian dilihat dari derajat nilai hubungan *correlation coefficient* memperoleh nilai sebesar 0,764. Nilai ini mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antara variabel sikap syukur dengan variabel aktualisasi diri tergolong kuat. Pada uji regresi, diketahui nilai F hitung sebesar 98.422 dengan

tingkat signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara variabel sikap syukur dengan variabel aktualisasi diri. Selanjutnya, pada uji determinasi menunjukkan sikap syukur memiliki kontribusi sebesar 58,4% pada subjek penelitian, sedangkan 41,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sikap syukur berkorelasi positif dengan aktualisasi diri mahasiswa jurusan Ilmu Tasawuf UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Oleh karena itu, kedua variabel memiliki hubungan yang semakin tinggi tingkat sikap syukur yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula aktualisasi dirinya. Sebaliknya, semakin rendah sikap syukur, semakin rendah pula tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa.

Bibliografi

- Al-Ghazali. 2009. *Ringkasan Ihya' Ulumuddin* terjemahan Abdul Rosyad Siddiq. Akbarmedia.
- Annajih, Moh. Ziyadul Haq, Ishlakhatus Sa'idah, dan Taufik. 2023. "Konsep Self-actualized Abraham Maslow: Perspektif Psikologi Sufistik." *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 4(1):43-52. doi: 10.19105/ec.v4i1.7282.
- Azzahra, Fahmida, Nur Amin, dan Barokah Asfari. 2019. "Pengembangan Aktualisasi Diri: Kajian Pustaka tentang Faktor Penghambat dan Strategi Pendukung." *Jurnal Flourishing* 4(2):84-92. doi: 10.17977/10.17977/um070v4i22024p84-92.
- Gani, Kanda Naufal Jauhar, Jarman Arrozi, dan Ahmad Farid Saifuddin. 2023. "Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali." *Aqlania* 13(2):169-88. doi: 10.32678/aqlania.v13i2.6717.
- Gopinath, R. 2020. "Assessment of Demographic Characteristics and Self-Actualization Dimensions of Academic Leaders in Tamil Nadu Universities: An Empirical Study." *Asian Journal of Engineering and Applied Technology* 9(2):1-7. doi: 10.51983/ajeat-2020.9.2.1091.
- Hadori, Mohamat. 2015. "Aktualisasi-Diri (Self-Actualization); Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat." *Jurnal Lisan Al-Hal* 9(2):261-87.
- Hardianti, Rani, Erika, dan Annis Fathra Nauli. 2021. "Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Ners Indonesia* 11(2):215-27.
- Hulukati, Wenny, dan Moh. Rizki Djibran. 2018. "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo." *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 2(1):73. doi: 10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
- Malik, Muhammad Ibnu, dan Nurjannah. 2023. "Aktualisasi diri Abraham Maslow perspektif islam." *Jurnal Al-Taujih* 9(2):106-11.
- Mariyana, Meliwati, dan Rahma Sari. 2023. "Kaitan Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1(4).
- Muazaroh, Siti, dan Subaidi Subaidi. 2019. "Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)." *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum* 7(1):17. doi: 10.14421/al-mazaahib.v7i1.1877.
- Nugroho, Indra Prapto, dan Titi Fatiyyah. 2019. "'Saya bersyukur setiap saat': Bagaimana Kebersyukuran Berhubungan dengan Aktualisasi Diri." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(1):1-9.
- Putri, Dhian Riskiana, dan Anniez Rachmawati. 2022. "Peran Rasa Syukur dalam Meningkatkan Kualitas Hidup." *Senriabdi* 2:237-41.
- Sugiyono, Prof. Dr. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif, dan R&D*. diedit oleh M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd. Bandung: Alfabeta.
- Yulian, Alvira, Aufa Najwa Nafila, Dini Yulianti, Eka Purnama Putra, dan M. Salman

- Naufal. 2024. "The Construct of Gratitude Measurement Tool According to Al-Ghazali." *Religiometrics* 1(1):1–18. doi: 10.15575/religiometrics-130.
- Al-Ghazali. 2009. *Ringkasan Ihya' Ulumuddin terjemahan Abdul Rosyad Siddiq*. Akbarmedia.
- Annajih, Moh. Ziyadul Haq, Ishlakhatu Sa'idah, dan Taufik. 2023. "Konsep Self-actualized Abraham Maslow: Perspektif Psikologi Sufistik." *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 4(1):43–52. doi: 10.19105/ec.v4i1.7282.
- Azzahra, Fahmida, Nur Amin, dan Barokah Asfari. 2019. "Pengembangan Aktualisasi Diri: Kajian Pustaka tentang Faktor Penghambat dan Strategi Pendukung." *Jurnal Flourishing* 4(2):84–92. doi: 10.17977/10.17977/um070v4i22024p84-92.
- Gani, Kanda Naufal Jauhar, Jarman Arrozi, dan Ahmad Farid Saifuddin. 2023. "Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali." *Aqlania* 13(2):169–88. doi: 10.32678/aqlania.v13i2.6717.
- Gopinath, R. 2020. "Assessment of Demographic Characteristics and Self-Actualization Dimensions of Academic Leaders in Tamil Nadu Universities: An Empirical Study." *Asian Journal of Engineering and Applied Technology* 9(2):1–7. doi: 10.51983/ajeat-2020.9.2.1091.
- Hadori, Mohamat. 2015. "AKTUALISASI-DIRI (SELF-ACTUALIZATION); SEBUAH MANIFESTASI PUNCAK POTENSI INDIVIDU BERKEPRIBADIAN SEHAT." *Jurnal Lisan Al-Hal* 9(2):261–87.
- Hardianti, Rani, Erika, dan Annis Fathra Nauli. 2021. "Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Ners Indonesia* 11(2):215–27.
- Hulukati, Wenny, dan Moh. Rizki Djibrani. 2018. "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo." *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 2(1):73. doi: 10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
- Malik, Muhammad Ibnu, dan Nurjannah. 2023. "Aktualisasi diri Abraham Maslow perspektif islam." *Jurnal Al-Taujih* 9(2):106–11.
- Mariyana, Meliwati, dan Rahma Sari. 2023. "Kaitan Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1(4).
- Muazaroh, Siti, dan Subaidi Subaidi. 2019. "Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)." *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum* 7(1):17. doi: 10.14421/al-mazaahib.v7i1.1877.
- Nugroho, Indra Prapto, dan Titi Fatiyyah. 2019. "'Saya bersyukur setiap saat': Bagaimana Kebersyukuran Berhubungan dengan Aktualisasi Diri." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(1):1–9.
- Putri, Dhian Riskiana, dan Anniez Rachmawati. 2022. "Peran Rasa Syukur dalam Meningkatkan Kualitas Hidup." *Senriabdi* 2:237–41.
- Sugiyono, Prof. Dr. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. diedit oleh M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd. Bandung: Alfabeta.
- Yulian, Alvira, Aufa Najwa Nafila, Dini Yulianti, Eka Purnama Putra, dan M. Salman Naufal. 2024. "The Construct of Gratitude Measurement Tool According to Al-Ghazali." *Religiometrics* 1(1):1–18. doi: 10.15575/religiometrics-130.