

Pemahaman Syukur Dengan *Self-Esteem* Rendah Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung

Natasha Aura Lintang Jaya^{1*}, Agung M. Iqbal², Nesia Mu'asyara³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

natashaauralintangjaya@gmail.com^{1*}, agungiqbal@radenintan.ac.id²,

nesiamuasyara@radenintan.ac.id³

Korespondensi penulis: natashaauralintangjaya@gmail.com

Abstract: *This research is motivated by the phenomenon of low self-esteem experienced by some students of Sufism and Psychotherapy at UIN Raden Intan Lampung, particularly due to feelings of insecurity regarding their physical appearance. This condition often stems from a lack of self-confidence that arises from the beginning, especially related to the chosen study program. Students who feel insecure about their academic choices tend to experience feelings of insecurity that impact various aspects of life, particularly physical appearance. They feel different and less confident, which ultimately affects their self-acceptance and self-esteem. Consequently, this condition contributes to a decline in low self-esteem. The method used is descriptive qualitative, with data collection through observation, in-depth interviews, and questionnaires. Participants were selected using purposive sampling based on criteria of low self-esteem related to feelings of insecurity about appearance. The results of the study indicate that the understanding of gratitude is not merely an expression of outward thanks, but it forms a deep inner awareness of divine wisdom in various circumstances. Students who internalize the understanding of gratitude tend to be more capable of self-acceptance, reducing feelings of insecurity, and building a positive outlook on their existence. The understanding of gratitude strengthens inner peace, enhances self-confidence, and motivates comprehensive self-improvement. These findings affirm that the understanding of gratitude is an effective spiritual approach to addressing low self-esteem and can serve as a relevant mentoring model for students.*

Keywords: *Gratitude, Self-Esteem, Insecure*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena rendahnya harga diri yang dialami oleh sebagian mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung, khususnya yang disebabkan oleh perasaan tidak aman terhadap penampilan fisiknya. Kondisi ini sering kali bermula dari kurangnya rasa percaya diri yang muncul sejak awal, khususnya terkait dengan program studi yang dipilih. Mahasiswa yang merasa tidak aman terhadap pilihan akademisnya cenderung mengalami perasaan tidak aman yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan, khususnya penampilan fisik. Mereka merasa berbeda dan kurang percaya diri, yang akhirnya berdampak pada penerimaan diri dan harga dirinya. Akibatnya, kondisi ini turut menyebabkan menurunnya harga diri rendah. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan angket. Partisipan dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria rendahnya harga diri terkait perasaan tidak aman terhadap penampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman bersyukur bukan sekadar ungkapan terima kasih lahiriah, tetapi membentuk kesadaran batin yang mendalam terhadap hikmah ilahi dalam berbagai keadaan. Siswa yang menghayati pemahaman tentang rasa syukur cenderung lebih mampu menerima diri sendiri, mengurangi perasaan tidak aman, dan membangun pandangan positif terhadap keberadaan mereka. Pemahaman tentang rasa syukur memperkuat kedamaian batin, meningkatkan rasa percaya diri, dan memotivasi peningkatan diri secara menyeluruh. Temuan ini menegaskan bahwa pemahaman tentang rasa syukur merupakan pendekatan spiritual yang efektif untuk mengatasi harga diri yang rendah dan dapat menjadi model pendampingan yang relevan bagi siswa.

Kata kunci: Rasa syukur, harga diri, rasa tidak aman

1. LATAR BELAKANG

Manusia merupakan makhluk yang memiliki keunikan dan kompleksitas dalam dirinya, baik dari segi fisik, psikologis, maupun spiritual. Dalam menjalani kehidupan, setiap individu dihadapkan pada berbagai dinamika kehidupan yang menuntut kemampuan untuk beradaptasi, memahami diri, serta menghargai apa yang dimilikinya. Idealnya, manusia itu harus bersyukur atas segala nikmat dan karunia yang diterimanya, karena sikap syukur merupakan fondasi utama yang mampu membangun dan membentuk kualitas hidup seseorang. Bersyukur bukan hanya sekedar ungkapan terima kasih, melainkan merupakan sikap mental dan emosional yang mendalam, yang memungkinkan manusia menyadari serta menghargai setiap anugerah sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. Dengan sikap syukur, seseorang tidak hanya merasakan kebahagiaan dan ketenangan batin, tetapi juga memperoleh kekuatan untuk menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan dengan keyakinan serta optimisme.

Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' 'Ulum ad-Din*, hakekat syukur terdiri dari tiga unsure utama : ilmu, hal, dan amal. Ilmu berarti menyadari nikmat dan mengenal Sang Pemberi Nikmat yaitu Allah SWT. Hal merupakan rasa gembira yang timbul karena kesadaran terhadap nikmat tersebut, dan amal adalah bentuk aktualisasi dari syukur melalui perilaku nyata. Amal ini mencakup tiga hal pula: hati yang berkehendak untuk kebaikan, lisan yang mengungkapkan rasa syukur melalui pujian, serta anggota tubuh yang digunakan untuk menaati Allah dan menjauhkan diri dari maksiat. Tingkatan tertinggi dari syukur, sebagaimana ditegaskan oleh Al-Ghazali, adalah ketika seseorang tidak menggunakan satu pun nikmat yang dimilikinya kecuali dalam ketaatan kepada Allah. Dengan demikian, syukur bukan hanya sebatas pengakuan atau perasaan batin, tetapi juga menjadi sarana spiritual untuk memperkuat kedekatan antara hamba dengan Tuhannya. Bahkan, syukur ini juga mengandung makna penghargaan diri, karena manusia dianggap layak menerima dan menjaga amanah ilahi dalam bentuk nikmat yang diberikan.

Sikap syukur juga berperan penting dalam membentuk hubungan sosial yang lebih baik. Ketika seseorang mampu menghargai dan bersyukur atas kehadiran orang-orang di sekitarnya, baik keluarga maupun teman, mereka cenderung menciptakan ikatan yang lebih kuat dan harmonis. Rasa syukur ini mendorong individu untuk lebih peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain. Sehingga menciptakan lingkungan yang saling mendukung dan penuh empati. Selain itu, sikap syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, menumbuhkan sikap syukur tidak hanya memberikan dampak positif bagi diri sendiri, tetapi juga membantu individu melihat makna, nilai, dan keberhargaan dirinya. Dengan cara ini, syukur dapat menjadi salah satu

pondasi penting dalam membentuk cara pandang yang lebih sehat terhadap diri dan lingkungan (Yakub, 2022).

Berdasarkan pra-observasi yang telah peneliti lakukan, teridentifikasi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Raden Intan Lampung yang menunjukkan fenomena *insecure* terkait penampilan, seperti ketidakpuasan terhadap aspek fisik seperti berat badan dan kondisi kulit wajah yang berjerawat. Kondisi ini sering kali berakar diperkuat oleh tekanan standar kecantikan dari media dan dari ketidakpercayaan diri yang muncul dari awal, terutama terkait dengan program studi yang diambil. Mahasiswa yang merasa tidak percaya diri dengan pilihan akademisnya cenderung mengalami perasaan insecure yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama penampilan fisik. Mereka merasa berbeda dan kurang percaya diri, yang pada akhirnya berpengaruh pada rendahnya penerimaan dan penghargaan diri sendiri. Akhirnya, kondisi ini berkontribusi pada penurunan self-esteem rendah. Kondisi ini diperkuat oleh tekanan standar kecantikan dari media dan perbandingan sosial antar teman sebaya, yang berimplikasi pada kesulitan dalam interaksi sosial, timbulnya kecemasan dalam situasi publik, serta penghindaran terhadap aktivitas yang melibatkan penampilan.

Karakteristik individu dengan self-esteem rendah menurut Nathaniel Branden (1994):

1. Memiliki pikiran yang tidak rasional, gagal melihat realitas, kaku, ketakutan dengan hal baru dan tidak familiar, depresi, tidak tepat dalam menyesuaikan diri, banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri, terlalu mengontrol perilaku, takut menghadapi permusuhan dengan orang lain,
2. Tidak berani mencari tantangan baru dan menghadapi hal-hal yang penuh tuntutan. Dengan penetapan tujuan hidup rendah, individu cenderung tidak ingin berprestasi tinggi,
3. Kurang memiliki aspirasi dan sedikit usaha untuk mencapai keinginannya. Peristiwa kegagalan membuat dirinya menghadapi kemalangan dan tidak berdaya, serta menganggap peristiwa atau orang lain yang salah atas kegagalannya.
4. Memiliki perasaan tak berguna dan kurang berharga sehingga merasa tidak puas dengan dirinya. Sering mengalami emosi negatif dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia sehingga berdampak pada motivasi, perilaku, dan sikapnya,
5. Dalam berhubungan dengan orang lain, mereka membatasi diri ataupun banyak memberi tuntutan pada lingkungan, mengelak, cenderung tidak sesuai membangun komunikasi orang lain karena ketidakpastiannya mengenai pikiran dan perasaannya atau cemas dengan tanggapan orang lain (Salbiyah, 2003).

Berdasarkan karakteristik yang dikemukakan oleh Nathaniel Branden, terdapat tiga di antaranya yang dialami oleh objek penelitian. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan mereka yang kadang merasa insecure terhadap penampilan fisik seperti badan yang kurus maupun gemuk, atau kondisi wajah yang berjerawat, sehingga berdampak pada rendahnya self-esteem.

Oleh karena itu, indikator-indikator tersebut menunjukkan adanya *self-esteem* rendah, sehingga penelitian ini layak untuk dilakukan guna memahami lebih dalam fenomena tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

a. Konsep Syukur dalam Perspektif Islam

Syukur dalam Islam merupakan bentuk pengakuan dan penghargaan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Syukur tidak hanya berupa ucapan, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan dan sikap yang mencerminkan rasa terima kasih. Dalam Al-Qur'an, syukur sering dikaitkan dengan peningkatan keberkahan dan kesejahteraan hidup.

b. Self-Esteem dan Kaitannya dengan Syukur

Self-esteem atau harga diri adalah bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri. Mahasiswa dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki perasaan kurang percaya diri, merasa tidak berharga, dan sering mengalami kecemasan sosial. Namun, penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dapat membantu meningkatkan *self-esteem* dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.

c. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi: Perspektif Spiritual

Mahasiswa yang mempelajari Tasawuf dan Psikoterapi memiliki wawasan yang lebih dalam mengenai aspek spiritual dan psikologis. Tasawuf mengajarkan pentingnya syukur sebagai bentuk kedekatan dengan Allah SWT, sementara psikoterapi membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka. Dengan demikian, mahasiswa dalam bidang ini memiliki potensi untuk mengembangkan *self-esteem* melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang syukur.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif yang berisi kutipan-kutipan data untuk memberikan gambaran penyajian laporan terhadap penelitian dan juga menganalisis konsep syukur sebagai salah satu cara mengatasi rendahnya *self-esteem*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei-juni 2025. Terdapat dua variable dalam penelitian ini: variable independen berupa pemahaman syukur, dan variable dependen berupa *self-esteem* rendah. Syukur di definisikan sebagai ungkapan rasa terima kasih dan penghargaan, atas segala nikmat dan karunia yang diberikan oleh Allah, sedangkan *self-esteem* rendah adalah perasaan insecure akibat ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, kuesioner, dan wawancara dengan teknik *Purposive sampling*. Data yang dikumpulkan mencakup naskah wawancara, catatan lapangan, foto, videotape, dokumen pribadi atau memo, dan dokumen resmi lainnya mengenai Pemahaman Syukur Dengan Self-Esteem Rendah Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung, dalam upaya mengumpulkan data dan referensi yang telah dikumpulkan, kemudian menjelaskan dan menganalisa. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung dari semester 1 hingga semester 8, dengan fokus pada mahasiswa yang memiliki *self-esteem* rendah.

Kriteria partisipan adalah mahasiswa yang menunjukkan pengalaman terkait rasa insecure terhadap penampilan, yang sering kali berakar dari ketidakpercayaan diri terhadap pilihan akademis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara pemahaman syukur dan *self-esteem* rendah, serta bagaimana sikap syukur membantu mengatasi perasaan insecure yang dialami mahasiswa. Melakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih secara sengaja individu yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria utama dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda atau memiliki pengalaman terkait *self-esteem* yang rendah, khususnya yang berkaitan dengan rasa insecure terhadap penampilan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung yang mengalami *self-esteem* rendah berdasarkan kriteria tertentu. Partisipan berasal dari berbagai tingkat semester, namun yang dijadikan fokus utama adalah mereka yang menunjukkan tanda-tanda jelas memiliki *self-esteem* yang rendah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa *self-esteem* rendah pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor akademik dan faktor penampilan fisik.

Dari sisi akademik, sebagian mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak percaya diri dengan pilihan program studi yang mereka ambil. Ketika ditanya mengenai jurusannya, beberapa dari mereka merasa malu atau enggan menyebutkan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, karena merasa jurusan ini tidak dikenal luas atau kurang bergengsi dibandingkan dengan jurusan lain. Rasa malu tersebut berkembang menjadi keraguan terhadap kapasitas diri, yang kemudian memengaruhi cara mereka memandang potensi dan masa depan akademiknya. Di sisi lain, faktor penampilan fisik juga menjadi penyebab yang cukup

signifikan. Beberapa mahasiswa merasa tidak nyaman dengan kondisi tubuh mereka, seperti bentuk tubuh yang tidak sesuai standar umum atau masalah kulit seperti jerawat. Hal ini membuat mereka merasa berbeda dari teman-temannya, memunculkan rasa tidak percaya diri, dan akhirnya menarik diri dari lingkungan sosial.

Dari proses wawancara terungkap bahwa mahasiswa yang mulai memahami makna syukur secara mendalam menunjukkan perubahan sikap terhadap diri mereka sendiri. Mereka belajar menerima diri mereka apa adanya, termasuk kekurangan yang sebelumnya dianggap sebagai beban. Dengan memaknai bahwa setiap kondisi adalah bagian dari ketetapan Allah, mereka mulai membangun penerimaan terhadap diri dan menumbuhkan keyakinan bahwa setiap individu memiliki keistimewaan masing-masing. Salah satu mahasiswa menuturkan bahwa sebelumnya ia merasa kurang percaya diri karena penampilan fisiknya yang tidak sesuai dengan standar umum, dan juga sering merasa ragu terhadap keberadaannya di jurusan yang dipilih. Namun setelah mengikuti kegiatan-kegiatan spiritual dan mulai memahami pentingnya bersyukur, ia merasakan adanya ketenangan dalam diri dan merasa lebih positif tentang dirinya. Dengan bersyukur, ia menyadari bahwa semua orang sama di mata Tuhan dan tidak ada yang perlu ditakuti selain takut kepada Allah. Temuan ini menunjukkan bahwa sikap syukur yang dibangun melalui pendekatan spiritual mampu membantu mahasiswa melihat diri mereka dengan cara yang lebih positif. Dengan bersyukur, mereka tidak lagi berfokus pada kekurangan, melainkan pada apa yang telah dimiliki dan peluang yang bisa dikembangkan, baik dari sisi akademik maupun dalam kehidupan sosial.

a. Konsep Syukur

Syukur secara etimologi, terminologi dan dalam pemahaman tasawuf dapat disimpulkan berasal dari bahasa arab *al-syukru* (الشُّكْرُ), yang merupakan bentuk masdar dari kata kerja bermakna “terima kasih”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, syukur diartikan sebagai ungkapan rasa terimakasih dan perasaan beruntung atas kebahagiaan dan kesenangan kalbu atas diberikannya nikmat dari Allah. Syukur tidak hanya sebatas ekspresi lisan, tetapi mencerminkan kesadaran mendalam terhadap nikmat dan anugrah yang diterima. Dalam tasawuf, syukur dimaknai sebagai ungkapan terimakasih atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah Subhanahu Wa Ta’ala (Jannah & Septiana, 2024).

Dalam kajian tasawuf, syukur dipandang sebagai maqām spiritual yang tinggi. Seorang sufi memahami syukur bukan hanya sebagai respons terhadap nikmat, tetapi juga sebagai pengakuan terhadap hikmah di balik setiap ketentuan yang diberikan oleh Allah. Pemahaman semacam ini melahirkan sikap menerima, sabar, dan rendah hati dalam menjalani kehidupan.

Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum ad-Din*, menguraikan hakekat syukur dan langkah-langkah untuk merealisasikannya dalam kehidupan dengan sangat cermat dan rinci. Menurut al-Ghazali, syukur mencakup tiga aspek: ilmu, hal dan amal. Ilmu yang dimaksud adalah pengetahuan tentang nikmat yang dianugerahkan oleh sang pemberi nikmat (al-mun'im). Hal adalah rasa (afeksi) gembira yang terjadi akibat pemberian nikmat. Sedangkan amal adalah melakukan apa yang menjadi tujuan yang disukai oleh sang pemberi nikmat. Amal disini terkait tiga hal, yakni hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh. Adapun kaitannya dengan hati ialah kehendak hati untuk kebaikan dan menyimpannya kepada semua makhluk. Sedangkan kaitannya dengan lisan adalah menampakkan rasa syukur kepada Allah sebagai berbagai pujian yang menunjukkan kepada rasa terimakasih itu. Adapun kaitannya dengan anggota-anggota tubuh adalah menggunakan nikmat karunia Allah dalam rangka ketaatan kepada-Nya dan menghindarkan diri dari kemungkinan menggunakannya untuk berbuat maksiat (Nurhazizah, 2022).

Dalam Al-Quran, syukur disebutkan dalam berbagai ayat. Contohnya, dalam Surah Al-Baqarah (2:152), Allah SWT berfirman, "Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." Ayat-ayat lainnya juga menekankan pentingnya bersyukur atas nikmat-nikmat Allah dan mengingatkan umat Muslim agar tidak lalai dalam menghargai-Nya. Hadis Nabi Muhammad SAW pun menggaris bawahi pentingnya sikap syukur. Dalam banyak hadis, beliau mendorong umat Muslim untuk bersyukur dalam segala keadaan, baik ketika memperoleh kebahagiaan maupun saat menghadapi ujian (Wantini & Yakup, 2023).

Dalam konteks kehidupan modern, termasuk kehidupan mahasiswa, pemahaman syukur yang mendalam membantu individu menghadapi tekanan hidup serta memperkuat penerimaan diri. Pemahaman syukur dalam tasawuf memberi ruang bagi individu untuk menerima dirinya secara utuh. Nilai ini membantu seseorang untuk tidak hanya menyadari keberadaan nikmat, tetapi juga menumbuhkan rasa cukup dan menghargai diri apa adanya. Mahasiswa yang mampu memahami konsep syukur secara mendalam akan memiliki kekuatan batin untuk menghadapi tekanan hidup dan membangun penerimaan diri yang lebih stabil. Hal ini penting khususnya bagi mereka yang mengalami *self-esteem* rendah, karena syukur dapat menjadi mekanisme internal dalam memperkuat nilai dan penghargaan diri.

b. Pengertian *Self-Esteem*

Self-Esteem adalah apa yang individu rasakan mengenai dirinya. Dengan demikian *self-esteem* merupakan suatu penilaian subjektif yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri, baik berbentuk positif atau negatif. Penilaian ini mencakup apakah individu tersebut merasa bahwa dirinya berharga, penting, mampu dan bermakna bagi orang lain. Faktor-

faktor pembentuknya berasal dari berbagai sumber, baik internal maupun eksternal, seperti dukungan keluarga, kompetisi, penampilan fisik, anugerah Tuhan, nilai moral, penghargaan dari orang lain, daya tarik lawan jenis, hubungan pertemanan dan interaksi sosial (Banjarmasin et al., 2020).

Self-esteem juga diartikan sebagai penilaian terhadap diri mengenai keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap terhadap diri sendiri. *Self-esteem* mempunyai dua komponen yaitu, perasaan kompetensi pribadi dan perasaan nilai pribadi. Dengan kata lain, self-esteem merupakan perpaduan antara kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan penghormatan terhadap diri (*self-respect*). Hal ini menggambarkan bagaimana individu menilai dirinya sebagai pribadi yang berharga dan kompeten (Kamaruddin et al., 2022).

Branden (1994) mengungkapkan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi positif dan negatif terhadap diri sendiri. Evaluasi ini menunjukkan sejauh mana individu mengakui kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap eksistensi dan keberartian dirinya. Pendapat tentang *self-esteem* tersebut juga Pandangan serupa dikemukakan oleh Gilmore, yang menyatakan bahwa: "*Self-esteem is a personal judgement of worthiness that is a personal that is expressed in attitude the individual holds toward himself*", yaitu penilaian individu atas kehormatan dirinya yang tercermin dari sikap terhadap dirinya.

Menurut McLoed & Owens, Powell, (2004), Self-esteem pada masa remaja dipengaruhi oleh berbagai factor seperti usia, ras, etnis, pubertas, berat badan, keterlibatan dalam kegiatan fisik, dan gender. (Salbiyah, 2003) *Self-esteem* merupakan salah satu aspek dalam pembentukan kepribadian individu. Self-esteem juga merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian individu. Ia menjadi elemen dasar dalam membentuk konsep diri dan memiliki dampak besar terhadap sikap serta perilaku seseorang, baik secara positif maupun negatif (Roosenberg, 1965). Dua hal yang berperan dalam pembentukan self-esteem adalah *reflected appraisals* (penilaian orang lain terhadap individu) dan *social comparisons* (perbandingan sosial). Faktor lainnya termasuk lingkungan, pengalaman, pola asuh, lingkungan sosial, serta citra tubuh (*body image*) (Burn, 2012; Burn, 1993). Ketika individu tidak dapat menghargai dirinya sendiri, ia akan kesulitan untuk menghargai orang lain maupun lingkungan sekitarnya. (Della & Yudiarso, 2021)

c. Pengertian *Self-Esteem* Rendah

Self-Esteem rendah adalah kondisi ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah dan cenderung berpikir negative terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini dapat dialami oleh siapa saja, terutama individu yang sering merasa tidak puas dengan dirinya. Ketidakpuasan

ini secara tidak langsung dapat menimbulkan pola pikir negatif, yang memperkuat penilaian buruk terhadap diri sendiri.

Self-Esteem rendah ditandai dengan penilaian negatif terhadap keberhargaan diri. Seseorang dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa tidak berharga, tidak percaya diri, dan sering kali meragukan kemampuannya. Mereka merasa tidak pantas menerima hal-hal baik dalam hidup dan kerap membandingkan diri secara negatif dengan oranglain. Kondisi ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk hubungan sosial, prestasi akademik, pekerjaan, dan kesehatan mental. (Simbolon & Pasaribu, 2024)

d. Karakteristik individu dengan *self-esteem* Tinggi dan Rendah

Individu dengan *self-esteem* tinggi menunjukkan berbagai karakteristik positif, seperti optimis, bangga dan puas terhadap dirinya, serta sensitif terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya. Mereka cenderung mengabaikan umpan balik negatif dan justru mencari umpan balik konstruktif untuk memperbaiki diri. Selain itu, mereka lebih mampu menerima peristiwa negatif dan menjadikannya sebagai pelajaran, sering merasakan emosi positif, fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi sosial. Mereka juga berusaha meningkatkan kapasitas diri, berani mengambil risiko, memiliki semangat untuk berkembang.

Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas terhadap dirinya, dan sering berharap menjadi orang lain. Mereka lebih sensitif terhadap pengalaman yang dianggap merusak harga dirinya, mudah terganggu oleh kritik, cenderung emosional saat mengalami kegagalan (Potard, 2020). Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memandang peristiwa sebagai hal yang negatif, cenderung mengalami kecemasan sosial, dan lebih sering merasakan emosi negatif. Mereka juga cenderung canggung, pemalu, serta kesulitan mengekspresikan diri dalam interaksi sosial karena kurang spontan dan pasif (Yudiono & Sulisty, 2020).

Menurut Nathaniel Branden (1994), karakteristik individu berdasarkan tingkat *self-esteem* dapat dirinci sebagai berikut:

1) Karakteristik individu dengan *self-esteem* Tinggi

- a) Memiliki kapasitas untuk menghadapi tantangan dan terbuka kesempatan memperoleh kebahagiaan hidup. Hal ini berkorelasi dengan pikiran yang rasional dan realistis dari individu tersebut. Individu dengan *self-esteem* tinggi juga tidak mudah cemas, kreatif, mandiri, fleksibel, mampu menghadapi perubahan, dapat menghadapi atau mengoreksi kesalahan, dan kooperatif
- b) Memiliki tujuan dalam hidupnya sehingga mampu mempersiapkan diri bila

terpaksa harus menghadapi kemalangan dalam hidupnya baik dalam kehidupan pribadi maupun kariernya dan semakin siap untuk bangkit kembali bila mengalami kegagalan.

- c) Mampu memacu diri sendiri, optimis, cenderung berambisi tinggi dalam mencapai aspek kehidupan baik emosional maupun intelektual, bersemangat memulai segala sesuatu dari awal dan tidak mundur menghadapi kegagalan. Bila menghadapi kritik mereka tidak sensitif namun menerima masukan verbal maupun nonverbal dari orang lain untuk dirinya.
 - d) Mampu mengekspresikan dirinya serta merefleksikan berbagai kemampuan positif yang memiliki dan puas dengan dirinya sendiri.
 - e) Dalam berhubungan dengan orang lain, mampu membina hubungan saling menguntungkan, kejujuran, keterbukaan, dan kemampuan yang baik dalam berkomunikasi dengan orang lain, menghargai orang lain, bersifat bijaksana, memiliki niat baik serta bersikap memperlakukan orang lain.
 - f) Karakteristik individu dengan *self-esteem* Tinggi
- 2) Karakteristik individu dengan *self-esteem* rendah
- a) Memiliki pikiran yang tidak rasional, gagal melihat realitas, kaku, ketakutan dengan hal baru dan tidak familiar, depresi, tidak tepat dalam menyesuaikan diri, banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri, terlalu mengontrol perilaku, takut menghadapi permusuhan dengan orang lain. Schaefer dan Millman (1981) menambahkan seseorang dengan *self-esteem* rendah dalam hidupnya tidak optimis, inferior, dan mudah kecil hati dengan usahanya.
 - b) Tidak berani mencari tantangan baru dan menghadapi hal-hal yang penuh tuntutan. Dengan penetapan tujuan hidup rendah, individu cenderung tidak ingin berprestasi tinggi.
 - c) Kurang memiliki aspirasi dan sedikit usaha untuk mencapai keinginannya. Peristiwa kegagalan membuat dirinya menghadapi kemalangan dan tidak berdaya, serta menganggap peristiwa atau orang lain yang salah atas kegagalannya.
 - d) Memiliki perasaan tak berguna dan kurang berharga sehingga merasa tidak puas dengan dirinya. Sering mengalami emosi negatif dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia sehingga berdampak pada motivasi, perilaku dan sikapnya.
 - e) Dalam berhubungan dengan orang lain mereka membatasi diri ataupun banyak

memberi tuntutan pada lingkungan, mengelak, cenderung tidak sesuai membangun komunikasi orang lain karena ketidakpastiannya mengenai pikiran dan perasaannya atau cemas dengan tanggapan orang lain.

e. Keterkaitan Pemahaman Syukur dengan Self-Esteem Rendah Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung

Pemahaman syukur terkait erat dengan kondisi self-esteem seseorang. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang mengalami self-esteem rendah karena perasaan insecure terhadap penampilan menunjukkan gejala ketidakmampuan menghargai diri sendiri, kurangnya penerimaan diri, dan kecenderungan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Kondisi tersebut mengganggu stabilitas batin serta hubungan sosial mereka. Tasawuf menawarkan pandangan konstruktif mengenai kondisi ini. Syukur dalam tasawuf bukan hanya ungkapan verbal atau emosional, melainkan maqam spiritual yang mendorong penerimaan takdir dengan penuh kesadaran, pengakuan nikmat dalam berbagai bentuk, dan pemanfaatan pemberian Allah sebagai sarana mendekatkan diri kepada-Nya.

Pemahaman syukur secara mendalam menumbuhkan sikap menerima diri (*self-acceptance*) yang menjadi dasar pembentukan self-esteem sehat. Kesadaran dan penghargaan terhadap potensi dan nikmat yang dimiliki membuat mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan, kritik, dan kegagalan tanpa merendahkan martabat diri. Rasa syukur juga menumbuhkan ketenangan batin serta memperkuat keyakinan bahwa setiap individu memiliki keunikan dan keberhargaan tersendiri di hadapan Allah. Pendekatan syukur dari perspektif tasawuf menjadi cara efektif untuk mengembangkan daya tahan batin (*spiritual resilience*) sekaligus meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri, khususnya bagi mahasiswa dengan self-esteem rendah. Pemahaman ini menyediakan bekal teoritis dan spiritual praktis yang memperkuat kepribadian serta kesejahteraan batin mahasiswa.

Hasil wawancara dan observasi mengungkap bahwa mahasiswa yang secara konsisten menginternalisasi pemahaman syukur menunjukkan peningkatan dalam penerimaan diri dan pengurangan rasa insecure. Mereka menjadi lebih tenang dalam menghadapi tekanan sosial, tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang sering menjadi sumber kegelisahan, dan mampu memandang kekurangan fisik sebagai bagian dari ketentuan ilahi yang harus diterima dengan lapang dada. Proses ini memperkuat kepercayaan diri dan memupuk motivasi untuk terus memperbaiki diri secara holistik. Implementasi nilai-nilai syukur dalam kehidupan sehari-hari memperkuat ketahanan mental dan emosional mahasiswa, sehingga self-esteem yang sebelumnya rendah dapat mengalami perbaikan yang signifikan. Pemahaman syukur yang terpadu dengan ajaran tasawuf menjadi landasan spiritual yang efektif dalam membantu

mahasiswa mengatasi permasalahan psikologis, khususnya terkait dengan citra diri dan rasa tidak aman.

Dengan demikian, pemahaman syukur tidak hanya berfungsi sebagai penguat hubungan dengan Allah SWT, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kualitas diri dan peningkatan kesejahteraan batin mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung. Pendekatan ini dapat menjadi model yang relevan dalam mendukung mahasiswa yang mengalami self-esteem rendah agar mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan penuh keyakinan dan ketenangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman syukur berperan penting dalam membantu mahasiswa dengan self-esteem rendah untuk lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung yang mengalami rasa tidak percaya diri, baik karena faktor penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan kondisi kulit maupun karena ketidakpercayaan terhadap pilihan program studinya cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa tidak nyaman dalam berinteraksi.

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang memahami makna syukur secara mendalam mengalami perubahan sikap positif. Mereka mulai melihat kekurangan sebagai bagian dari ketetapan Allah SWT, mengalihkan fokus dari hal-hal lahiriah menuju potensi internal, serta menumbuhkan ketenangan batin dan penghargaan terhadap diri sendiri. Dalam perspektif tasawuf, syukur yang melibatkan ilmu, hal, dan amal memberikan ruang spiritual untuk memaknai hidup secara lebih utuh. Kesadaran akan nikmat serta penerimaan terhadap keadaan diri memperkuat fondasi batin, menjauhkan dari keluh kesah, dan meningkatkan motivasi untuk berkembang.

Dengan demikian, syukur terbukti menjadi fondasi penting dalam proses pemulihan dan penguatan self-esteem mahasiswa. Ia tidak hanya memperkuat hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga menjadi sarana refleksi dan pemberdayaan diri dalam menghadapi tekanan sosial, membangun sikap hidup yang positif, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Penguatan nilai syukur penting diterapkan dalam kegiatan pembelajaran dan pengembangan diri mahasiswa, khususnya melalui pendekatan tasawuf yang praktis dan relevan. Program studi dapat menciptakan suasana yang membangun kebanggaan terhadap identitas akademik mahasiswa, misalnya melalui forum berbagi pengalaman, seminar motivasi, atau kegiatan reflektif. Selain itu, layanan bimbingan rohani berbasis tasawuf dapat menjadi ruang aman untuk mahasiswa yang mengalami self-esteem rendah. Mahasiswa juga perlu didorong untuk

aktif dalam kegiatan positif seperti pelatihan soft skill, kerja sosial, atau komunitas yang mendukung, agar mereka lebih percaya diri dan mampu memaknai kelebihan diri tanpa terus membandingkan dengan standar sosial yang semu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Terima kasih kepada para peneliti dan akademisi yang telah berbagi wawasan serta inspirasi, kepada rekan sejawat atas diskusi yang memperkaya perspektif, serta kepada keluarga dan teman yang selalu memberikan dukungan moral. Semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat dan menjadi bagian dari perjalanan ilmu pengetahuan yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Banjarmasin, U. M., Gubernur, J., & Utara, S. L. (2020). Keterampilan berbicara siswa dengan self-esteem rendah di SMP Global Islamic Boarding School (GIBS) Barito Kuala (Skills talking students with low self-esteem at the Global Islamic Boarding School (GIBS) Barito Kuala). *Sastra dan Pembelajarannya*, 10(1), 68–77.
- Della, W., & Yudiarto, A. (2021). Studi meta-analysis: Body image dan self-esteem (Body image and self-esteem: Meta-analysis study). *Jurnal Psibernetika*, 14(2), 105–110. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v14i2.2943>
- Jannah, R., & Septiana, E. (2024). Konsep syukur dan kecerdasan emosional perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya Ulumuddin*. *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan*, 2(1), 138–142.
- Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep pengembangan self-esteem pada anak untuk membangun kepercayaan diri sejak dini. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1015>
- Nurhazizah, A. (2022). Peran rasa syukur terhadap kebahagiaan remaja korban perceraian (Studi kasus pada SMA-IT Jaisyul Quran Boarding School Nagreg). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 258–272. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17174>
- Salbiyah, S. (2003). *Konsep diri*. [Penerbit tidak disebutkan].
- Simbolon, I., & Pasaribu, A. G. (2024). Pelayanan pastoral konseling dalam pengentasan low self-esteem peserta didik kelas 6 SD Negeri Sipaholon. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(4), 2016–2043.
- Wantini, W., & Yakup, R. (2023). Konsep syukur dalam Al-Qur'an dan hadis perspektif psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania*, 11(1), 33–49.
- Yakub, P. T. I. (2022). *Ihya' 'Ulumiddin "Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama" Jilid 8: Sabar dan syukur*.

Yudiono, U., & Sulisty, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 99–105.