**Makna Self-Acceptance dalam Islam**

**Analisis Fenomenologi sosok Ibu dalam kemiskinan di Provinsi D.I Yogyakarta**

**Reza Mina Pahlewi**

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga,

reza.pahlewi@uin-suka.ac.id

***Abstract***

*This study aims to uncover the meaning of Self-Acceptance of mothers who live below the poverty line. With informants 10 mothers living below the poverty line in the province of D.I Yogyakarta, this study is a qualitative-phenomenological. Data was collected through FGDs and interviews and analyzed inductively. The results showed that mothers living below the poverty line in the province of D.I Yogyakarta had different definitions of Self-Acceptance. Even so, they have a common concept in accepting the life they have to live in, that is patience. Patience is part of Self-Acceptance and at this point, there is a common perception in living life below the poverty line.*

**Keywords:** *Self-Acceptance, Phenomenological Analysis, Mothers, Poverty*

1. **Pendahuluan**

Pembangunan ekonomi di Indonesia saat ini sedang dihadapkan terhadap masalah kemiskinan. Pada umumnya di Negara berkembang seperti Indonesia permasalahan pendapatan yang rendah dengan masalah kemiskinan merupakan permasalahan utama dalam pembangunan ekonomi. Dengan demikian dalam tujuan ekonomi kedua masalah tersebut dinyatakan bersamaan sehingga menjadi satu kalimat yaitu peningkatan pendapatan nasional dan pengurangan kemiskinan. (Suharjo didalam Frederic W. Nalle dan Emilia K. Kiha, 2018). Masalah kemiskinan merupakan masalah kemanusiaan yang sangat menyedihkan, sebagian orang merasakan dampak yang ditimbulkan dari kemiskinan. Meskipun usaha usaha pemerintah dalam mengentaskan kemiskinan semakin gencar saja, tapi kemiskinan masih menjadi musuh yang nyata bagi sebagian provinsi di negara ini. Yogyakarta menjadi contoh yang nyata. Sebagai provinsi yang membanggakan diri sebagai provinsinya para pelajar, kemiskinan menjadi sisi kelam dari padatnya pelajar nusantara yang menimba ilmu di kota budaya ini.

Dilansir dari yogyakarta.bps.go.id yang diakses pada Jumat 23 Agustus 2019 Garis kemiskinan di Daerah Istimewa (D.I.) Yogyakarta pada September 2018 sebesar Rp 414.899 per kapita per bulan. Dalam satu semester terakhir, garis kemiskinan meningkat 1,26 persen dari kondisi Maret 2018 yang besarnya Rp 409.744 per kapita per bulan. Jumlah penduduk miskin pada September 2018 di D.I. Yogyakarta sebanyak 450,25 ribu orang atau 10,81 persen terhadap total penduduknya. Sementara itu, penduduk miskin pada periode Maret 2018 adalah 460,10 ribu orang atau 12,13 persen dari penduduk D.I. Yogyakarta. Dengan banyaknya keluarga yang hidup dibawah garis kemiskinan, maka peran seorang ibu menjadi sangat penting dalam mengatur keuangan keluarga. Bahkan, beberapa dari mereka turut bekerja untuk membantu suami meringankan bebannya dalam mencari nafkah. Mengasuh anak, dan juga membantu mencari nafkah untuk keluarga membuat sosok ibu dalam keluarga miskin menjadi manusia tangguh. Dengan beratnya tuntutan hidup, para ibu ini dapat menerima keadaan pada keluarga dan diri mereka, membuat mereka terus berjuang untuk mencukupkan kebutuhan sehari hari. Individu dengan penerimaan diri merasa bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki adalah bagian diri yang tidak terpisahkan, yang selanjutnya dihayati sebagai anugerah. Segala apa yang ada pada dirinya dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan. (Hurlock dalam Endah Puspita Sari dan Sartini Nuryoto, 2002). Penerimaan diri didefinisikan sebagai sikap merasa puas dengan diri sendiri, kualitas- kualitas, dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri (Chaplin,2005). Maslow (dalam Hjelle, dkk.1992) menempatkan penerimaan akan diri, penerimaan akan orang lain dan alam pada urutan kedua dalam daftar karakteristik orang mencapai aktualisasi diri atau disebut dengan *self-actualizing person.*

Individu yang sehat akan menunjukkan rasa hormat terhadap dirinya dan orang lain, menerima dirinya dengan keterbatasan, kelemahan, bebas dari rasa bersalah dan malu juga dari kecemasan akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Menurut Roger (dalam Isrida Yul Arifiana, 2016) seseorang yang memiliki sikap penerimaan diri yang positif tanpa syarat (*unconditioned positive regard*) yang ditunjukkan kepada orang lain akan turut mengembangkan penerimaan yang positif atas dirinya. Allport (dalam Isrida Yul Arifiana, 2016) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan toleransi individu atas persitiwa yang membuatnya frustasi atau menyakitkan sejalan dengan menyadari kekuatan-kekuatan dalam dirinya. Allport mengkaitkan definisi itu dengan emotional security dimana penerimaan diri individu adalah bagian dari kepribadian yang matang. Penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri yang positif. Seseorang dengan konsep diri yang positif dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya, orang dapat menyesuaian diri dengan seluruh pengalaman mentalnya sehingga evaluasi tentang dirinya juga positif (Calhoun dan Acocella dalam Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia Ratnawati, Avin Fadilla Helmi, (1998).

Ellis (dalam Rieny Kharisma Putri, 2018) konsep penerimaan diri disebut *Unconditional Self-Acceptance* (USA). USA yang timbul dari penilaian individu terhadap dirinya. Individu sepenuhnya sebagai pribadi yang unik dan tunggal bahwa individu selalu memiliki nilai untuk dirinya sendiri selama individu masih hidup, hanya nilai intrinsiknya atau nilai diri dan tidak tergantung dengan cara apapun pada nilainya ekstrinsik atau layak untuk orang lain. Individu dengan penerimaan diri tanpa syarat cenderung menerima kritik dan tidak merasa cemas terhadap apa yang individu tampilkan tanpa meminta persetujuan orang lain. Ellis (dalam Rieny Kharisma Putri, 2018), merumuskan penerimaan diri sebagai berikut: 1) Individu sepenuhnya dan tak bersyarat menerima diri baik ketika individu mampu berperilaku cerdas, tepat dan sempurna atau tidak, baik orang lain mengakui, menghargai dan mencintai atau tidak. 2) Indvidu adalah manusia yang rentan berbuat salah, dan memiliki kekurangan. Individu akan melakukan intropeksi terhadap kesalahan yang diperbuat. 3) Individu tidak memberi penilaian negatif atau positif harga diri secara menyeluruh. 4) Individu adalah pribadi yang berharga hanya karena individu ada di dunia meskipun individu melakukan kesalahan.

Bernard (dalam Rieny Kharisma Putri, 2018) penerimaan diri kaitannya dengan kekuatan karakter sebagai kualitas khusus individu yang relatif tetap stabil dari waktu ke waktu dalam berbagai situasi anak muda memiliki: 1) Kesadaran dan apreasiasi diri terhadap karakter positif yang dimiliki dan mengembangkan potensi-potensi seperti kepribadian, bakat, keluarga, agama, karakteristik budaya. 2) Ketika peristiwa negatif terjadi (kurang sukses, kritik, penolakan dari orang lain) atau indvidu terlibat dalam perilaku negatif, individu merasa bangga atas dirinya dan menerima diri secara tidak bersyarat, serta individu tidak menilai nilai diri dan harga diri secara negatif. Ellis (dalam Bernard, 2013), mengungkapkan bahwa individu yang tidak mampu menerima diri karena memiliki kepercayaan-kepercayaan irasional mengenai diri yang digunakan individu untuk mendefinisikan dirinya secara global. Menurut Bernard (dalam Rieny Kharisma Putri, 2018), penerimaan diri memunculkan emosi positif, hubungan negatif yang memuaskan, memampukan individu melakukan penyesuian terhadap peristiwa negatif. Individu terbuka terhadap pengalaman hidup sehingga pemahaman individu semakin meningkat. Menurut Ellis (dalam Rieny Kharisma Putri, 2018), penerimaan diri dapat membebaskan individu dari kecemasan, depresi, dan menuntun individu menjelajahi hal baru yang membawa individu menikmati hidup dalam kebahagiaan yang besar.

Self acceptance atau penerimaan diri memiliki peranan yang penting dalam interaksi sosial karena penerimaan diri dapat membantu seseorang dalam bersosialisasi dengan orang lain. Tanpa self acceptance, individu cenderung akan sulit bisa menerima orang lain sehingga akan berpengaruh pada perkembangan aktualisasi dirinya. Dengan penerimaan diri yang baik, individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, apa yang menjadi kekurangannya, apa yang menjadi kelebihannya yang ini bisa digunakan untuk menghadapi masalah apa yang sedang dihadapinya, dan tuntutan dalam menjalankan perannya di masyarakat.

Komponen penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Endah Puspita, Sartini Nuryoto 2002) adalah memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan, menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan individu lain, menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya, menempatkan dirinya sebagaimana manusia yang lain sehingga individu lain dapat menerima dirinya, bertanggung jawab atas segala perbuatannya, menerima pujian atau celaan atas dirinya secara objektif, mempercayai prinsip-prinsip atau standar-standar hidupnya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain, tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan-dorongan dan emosi-emosi yang ada pada dirinya. Secara rinci Jersild (dalam Endah Puspita, Sartini Nuryoto 2002), menyebutkan ciri-ciri penerimaan diri adalah; Orang yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai diri-nya sendiri. Artinya orang tersebut mempunyai harapan yang sesuai dengan kemampuannya. Yakin akan standar-standar dan pengatahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain. Memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irasional. Artinya orang tersebut memahami mengenai keterbatasannya namun tidak mengeneralisir bahwa dirinya tidak berguna. Menyadari asset diri yang dimilikinya dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya. Hurlock (dalam Endah Puspita, Sartini Nuryoto 2002) membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori:

1. Dalam penyesuaian diri.

Mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki keyakinan diri (selfconfidence) dan harga diri (selfesteem), lebih bisa menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif.

1. Dalam penyesuaian sosial.

Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukan rasa empati dan simpati.

Komponen penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Endah Puspita, Sartini Nuryoto 2002) adalah memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan, menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan individu lain, menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya, menempatkan dirinya sebagaimana manusia yang lain sehingga individu lain dapat menerima dirinya, bertanggung jawab atas segala perbuatannya, menerima pujian atau celaan atas dirinya secara objektif, mempercayai prinsip-prinsip atau standar-standar hidupnya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain, tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan-dorongan dan emosi-emosi yang ada pada dirinya.

Penerimaan diri dalam islam merupakan bagian dari kajian qona’ah (dalam Vera Permatasari, Witrin Gamayanti 2016) Arti qanaa‟ah adalah merasa ridha dan cukup dengan pembagian rizki yang Allah Ta‟ala berikan. Sifat qana‟ah adalah salah satu ciri yang menunjukkan kesempurnaan iman, karena sifat ini menunjukkan keridhaan orang yang memilikinya terhadap segala ketentuan dan takdir Allah, termasuk dalam hal pembagian rizki. Rasulullah shallallahu „alaihi wa sallam bersabda, “Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta‟ala sebagai Rabb-nya dan islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad shallallahu „alaihi wa sallam sebagai rasulnya” (HR. Muslim no. 34) Arti “ridha kepada Allah sebagai Rabb” adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang diberikan dan yang tidak diberikan-Nya. Begitupun dengan firman Allah dalam Al-Quran surat Az Zukhruf: 32

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۚ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۚ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

“Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.”

1. **Metode Penelitian**

Penelitian ini bersifat kualitatif-fenomologis dengan fokus penelitian pada Makna *Self-Acceptance* pada ibu dalam keluarga miskin. Pemilihan subyek dalam penelitian ini melalui teknik *pusposive sampling* dengan kriteria 10 ibu dari keluarga miskin, dengan umur 50 – 60 karena telah dianggap memiliki pemikiran yang telah stabil dan sanggup menceritakan kembali pengalaman dan perasaan yang menyertainya, sehingga dapat mengorganisasikan memori masa lalunya dengan baik. Penelitian dilakukan di 4 kabupaten dan kota Yogyakarta yang akan memudahkan dalam menemukan subyek, selain itu efektifitas waktu, dana dan tenaga yang terbatas. Selain subjek, pengumpulan data dilakukan kepada suami yang selanjutnya disebut *significant others* dari masing masing subyek.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in depth interview*). Wawancara dilakukan berdasar pada pedoman wawancara (*guide interview*) yang telah disusun sebelumnya. Pedoman umum wawancara digunakan dalam penelitian ini namun tidak kaku dan dapat berubah seiring dengan penemuan data-data baru selama proses wawancara degan beberapa partisipan. Untuk menjamin kepercayaan data yang diperoleh, dilakukan pengecekan keabsahan data dalam penelitian berikut ini: (1) derajat kepercayaan (*credibility*) dengan menggunakan triangulasi metode (metode pengumpulan data) dan triangulasi sumber (informan); (2) keteralihan (*transferabiliy*) dengan menyediakan data deskriptif secukupnya untuk membuat keputusan tentang pengalihan; (3) kriteria kebergantungan (*dependability*) yang dilakukan dengan meninjau dan memperhitungkan semua faktor yang bersangkutan dengan data penelitian. Hal ini dilakukan dengan menjaga kehati-hatian sehingga terhindar dari kemungkinan terjadinya kesalahan dalam pengumpulan dan penginterpretasian data; dan (4) kepastian (*confirmability*), yang dilakukan dengan mengadakan kesepakatan atau pengecekan berulang dengan sumber data agar data yang diperoleh bersifat objektif. Wawancara direkam dengan menggunakan *smartphone* guna memudahkan proses pengumpulan data.

Data dianalisis menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Menurut Smith & Eatough (dalam Eri Wijanarko dan Muhammad Syafiq 2013), IPA bertujuan mengungkap secara detail bagaimana partisipan memaknai dunia personal dan sosialnya. IPA memungkinkan peneliti mendapatkan pengalaman subjektif dan pemaknaan partisipan dalam melakukan penyesuaian diri. Proses analisis data dilakukan menggunakan langkah-langkah yang di usulkan oleh Smith & Eatough (dalam Eri Wijanarko dan Muhammad Syafiq 2013). Analisis diawali dengan mentranskrip hasil wawancara dan membaca setiap transkrip beberapa kali untuk memahami dan menghayati apa yang dirasakan partisipan. Transkrip yang telah dibaca berulang-ulang diberi komentar dan koding berupa catatan peneliti di lajur kiri. Catatan pada lajur kiri tersebut dilakukan sampai selesai membaca seluruh transkrip, kemudian catatan-catatan tersebut dimaknai kembali hingga mendapatkan kata-kata atau frase yang bersifat konseptual yang ditulis di margin kanan. Selanjutnya macam-macam kata atau frase konseptual di margin kanan tersebut dikelompokkan berdasarkan kesamaan makna dengan yang lain dan diberi label subtema. Semua subtema yang telah diidentifikasi kemudian dikelompokkan lagi berdasarkan kesamaan cakupannnya dan diberi label tema yang lebih besar atau *superordinat theme.* Proses akhir analisis data ini adalah diperolehnya sebuah tabel tema yang disertai dengan kutipan ekstrak-ekstrak wawancara. Berdasarkan tabel tema inilah kemudian dibuat laporan penelitian.

1. **Hasil dan Pembahasan**

Deskripsi hasil penelitian diuraikan berdasarkan urutan kronologis secara menyeluruh tentang apa yang dialami subjek terkait mengenai makna *self-acceptance.* Hasil penelitian ini dimulai dari penjelasan tentang identitas subjek sebagai sumber data. Berikut adalah identitas subjek dalam penelitian ini:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Initial | Usia | Agama | Pendidikan | Kabupaten/kota |
| WD | 53 | Islam | SMP | Sleman |
| TA | 51 | Islam | SMA | Sleman |
| LH | 59 | Islam | SMA | Bantul |
| KG | 54 | Islam | SMA | Bantul |
| VB | 55 | Islam | SMP | Kulon Progo |
| CA | 53 | Islam | SMK | Kulon Progo |
| FT | 57 | Islam | SMA | Gunung Kidul |
| MV | 56 | Islam | SMP | Gunung Kidul |
| PL | 54 | Islam | SMK | Yogyakarta |
| HJ | 54 | Islam | SMA | Yogyakarta |

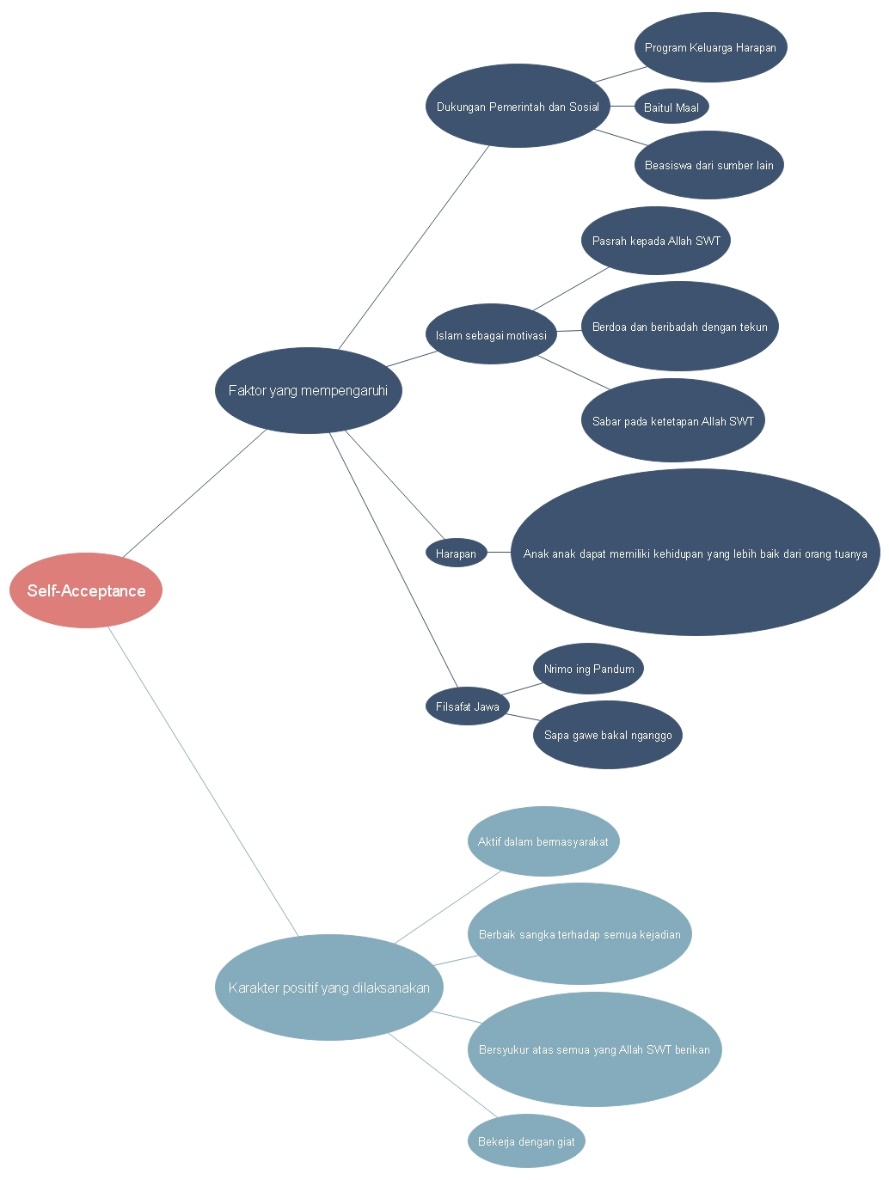
WD, KG dan CA

WD, KG dan CA menganggap bahwa kemiskinan adalah keadaan yang bisa diubah. Mereka menceritakan mengenai kisah kisah inspiratif dari orang yang berhasil mengubah nasib mereka. Cerita inspiratif ini mereka dapatkan dari tv. Karena itu, walaupun mereka menerima keadaan yang serba kekurangan ini, mereka percaya suatu saat keadaan akan berubah. Mereka sangat bersyukur karena adanya kepedulian dari masyarakat sekitar. Bantuan dana dari Baitul maal mereka akui sangat sangat membantu perekonomian keluarga. Mereka saat ini punya anak yang masih sekolah. Besar harapan ibu ibu ini agar anaknya menjadi orang sukses di masa depan. Mereka sangat bersyukur karena memiliki anak yang relatif tidak menyusahkan orang tua. Sore setelah pulang sekolah, anak ibu ini mau membantu pekerjaan orangtuanya. Selain bekerja sebagai buruh cuci harian, para ibu ini aktif dalam bermasyarakat dan rajin mengikuti program program rukun tetangga. Setiap kali ada hajatan di desa, mereka selalu tidak sungkan untuk “rewang-rewang”, membantu warga desa yang lain saat ada hajatan.

TA, FT, PL dan HJ

TA, FT, PL dan HJ adalah penerima program bantuan dari pemerintah di daerah masing masing. Mereka sangat bersyukur karena pemerintah memberikan bantuan walaupun mereka hidup dalam lokasi yang sulit dijangkau. Petugas PKH sangat telaten dalam menjalankan program ini, dan sangat membantu ibu ibu ini. Walaupun mereka adalah penerima bantuan dari pemerintah, tetapi mereka masih bekerja dengan giat. Membantu suami menjadi buruh tani adalah pekerjaan yang berat, tapi mereka sangat bersyukur. Rasa lelah ada dan terasa, tapi mereka yakin, bahwa Allah SWT tidak akan memberikan ujian diluar kemampuan hambaNya. Selalu berbaik sangka kepada Allah bahwa Dia maha pengasih lagi maha penyayang, dengan keyakinan ini TA, FT, PL dan HJ menerima keadaan ekonomi keluarga.

LH, MV dan VB

LH, MV dan VB memiliki anak yang masih sekolah, tetapi anak anak mereka mendapatkan beasiswa penuh dari tersebut. Dengan menyekolahkan anak anak mereka ke sekolah yang memiliki afiliasi kuat dengan agama islam, mereka berharap anak anak mereka tumbuh menjadi orang yang taat beragama. Selain itu, mereka menerima keadaan saat ini dengan tanpa bersedih. Mereka bersabar menjalani kehidupan ini karena percaya bahwa hidup di dunia hanyalah sementara, dan menyekolahkan anak anak mereka di sekolah berbasis islam adalah investasi untuk akhirat nanti. “sapa gawe bakal nganggo” dan “nrimo ing pandum” adalah sebuah kata bijak dari jawa yang menggambarkan siapa yang berbuat akan bertanggung jawab dan menerima berbagai keadaan nampaknya mewarnai kehidupan ibu ibu ini. Anak anak mereka sebagai harapan masa depan mereka berikan pendidikan sebaik-baiknya sebagai aksi “gawe” dan akan ibu ibu ini percaya akan mereka petik hasilnya dimasa depan sebagai “nganggo”. Makna *self-acceptance* dari subyek penelitian ini dapat digambarkan dengan peta pendapat seperti yang tersaji dibawah,

Dapat dilihat bahwa “sabar” memegang peranan penting dalam *self-acceptance*. Dari script wawancara, variasi kata kata “sabar” selalu muncul. Dan tidak hanya “menerima” keadaan saja. Mereka mengartikan sabar sebagai bentuk gerak aktif dan usaha untuk memperbaiki nasib. Selain itu, dengan adanya dukungan pemerintah dan social, mereka merasa diperhatikan. Walaupun bentuk bantuannya hanya ala kadarnya, nampaknya itu cukup untuk membesarkan hati. Anak sebagai harapan masa depan juga menjadi faktor penting bagi *self-acceptance.* Menurut mereka anak adalah symbol masa depan yang lebih baik. Sabar memiliki posisi penting dalam menjalani kehidupan mereka, bahkan saat dalam keadaan terjepit sekalipun mereka tetap percaya bahwa setelah kesulitan yang mereka alami, Allah akan menyediakan kebahagiaan dalam bentuk rezeki yang lain.

1. **Penutup**

Temuan hasil analisis data dan interpretasi disimpulkan pada bagian ini untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai makna *self-acceptance*. Dari pernyataan ke-10 subyek yang diteliti, makna *self-acceptance* adalah menerima keadaan diri serta bersabar atas semua Allah SWT dan terus giat menjemput rezeki. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-acceptance* adalah dukungan pemerintah dan social, Agama sebagai motivasi, Harapan agar anak memiliki kehidupan yang lebih baik dan beberapa filsafat jawa seperti *nrima ing pandum* dan *sapa gawe bakal nganggo.* Sedangkan Karakter positif dalam *self-acceptance* yang biasa dipraktikkan adalah aktif dalam bermasyarakat, memaknai semua peristiwa dengan positif, bersyukur atas semua nikmat yang Allah SWT berikan dan bekerja dengan giat. Dalam Islam, aspek aspek *self-acceptance* dan lingkungan juga bagian dari Qanaah. Bukan hanya sekedar pasrah saja, tetapi bekerja dan beribadah dengan giat menjadi bagian dari *self-acceptance.*

1. **Daftar Pustaka**

Allen, B.P. (2003). *Personality Theories Development, Growth, & diversity* 4 ed. Boston: Library of Conggress Cataloging-in-publication-data.

Bernard, M.E (eds.) & Hoffman, L. A & Lopez, A. J., Moats, M. (auth), (2013). *The strength of self-acceptance: theory, practice and research*. London: Springer.

Calhoun, J. F, dan Acocella, J. R., (1990). *Psychology of Adhustment and Human Relationship*. New York: Mc GrawHill Publising Company.

Chaplin, J.P. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi*. Kartini Kartono (Pen.). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Cronbach, L.J. (1963). *Educational Psychology*. 2nd Edition. New York: Harcourt, Bruce, and World.

Endah Puspita Sari, Sartini Nuryoto. (2002) “Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi”, *JURNAL PSIKOLOGI*. Universitas Gadjah Mada.

Eri Wijanarko dan Muhammad Syafiq, 2013, “Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian Diri Mahasiswa Papua Di Surabaya”, Jurnal Psikologi: Teori & Terapan. Universitas Negeri Surabaya.

Feist, J. & Gregory J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian* (Edisi ketujuh). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Hjelle, L. A. Dkk (1992) *Teori Psikologi Kepribadian*. Edisi Ketiga. Jakarta: Bina Aksara

Hurlock, E.B. (1974). *Personality Development*. New Delhi: Tata McGraw Hill Publishing.

Isrida Yul Arifiana, (2016) “Penerimaan Diri Pada Individu Indigo” *Persona*, *Jurnal Psikologi Indonesia.* Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia Ratnawati, Avin Fadilla Helmi, (1998) “Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri” *JURNAL PSIKOLOGI,* Universitas Gadjah Mada.

Richard, Nelson. (2011). *Teori dan praktik Konseling dan terapi*. Edisi keempat. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Rieny Kharisma Putri, (2018), “Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa” Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) 2.

Smith, J. A. and Eatough, V. (2007). *Interpretative Phenomenological Analysis*. In E. Lyons And A. Coyle (Eds.). Analysing Qualitative Data in Psychology (pp. 35-50). London: Sage.

Vera Permatasari, Witrin Gamayanti, (2016). “Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang mengalami Skizofrenia”. *Psympathic*, Jurnal Ilmiah Psikologi. UIN Sunan Gunung Djati.