

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan masa ketika seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Menurut Darajat (2009), masa remaja adalah masa gejolak jiwa, masa transisi, atau berada di jembatan goyang yang menghubungkan masa kanak-kanak yang bergantung menuju masa kedewasaan. Hurlock (2011) berpendapat bahwa masa remaja adalah suatu periode yang dapat dikatakan sebagai periode badai dan tekanan. Hal ini disebabkan oleh gangguan emosi yang tinggi akibat adanya perubahan fisik dan psikis. Awal masa remaja berlangsung dari umur 13 hingga 18 tahun. Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini, seperti perubahan fisik, emosi, dan sosial. Dalam proses mencari jati diri, remaja mulai menunjukkan keberadaan diri mereka untuk mendapat pengakuan di lingkungan masyarakat. Tahap pencarian jati diri juga dapat diperoleh dari pertemanan mereka (Sabil & Karnita, 2022)

Perubahan-perubahan yang terjadi di kalangan remaja kerap menimbulkan permasalahan pada diri remaja. Salah satunya adalah *insecure*. *Insecure* merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang ketika ia merasa kurang percaya diri. Perasaan ini mengakibatkan seseorang mengalami ketakutan dalam berbagai kondisi. Perasaan ini dapat muncul ketika seseorang merasa bersalah, malu, merasa memiliki kekurangan, atau bahkan merasa tidak mampu terhadap sesuatu. Akibatnya, timbul rasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain (Supriyanto & Subhi, 2023)

Rasa *insecure* yang berlebihan pada remaja dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental mereka. Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh Dr. Amalia, salah seorang psikolog klinis di RS Borromeus, Bandung. Sekitar 80% remaja berusia 17–21 tahun melakukan *appointment* konsultasi terkait rasa *insecure* yang berlebihan.

Kondisi tersebut menyebabkan remaja mengalami kecemasan yang berlebihan dan tidak mampu mengatasinya sendiri (Sabil & Karnita, 2022). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Pancarani (2022) menunjukkan bahwa remaja di Indonesia dengan rentang usia 17–20 tahun, hampir 50% dari 110 responden mengalami *insecure*. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta faktor lain seperti media sosial (Rahmadyani et.al, 2023)

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan terhadap 60 sampel penelitian, ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami *insecure*. Pada lingkaran pribadi (*inner circle*), siswa merasa takut dan cemas terhadap kegagalan akademik, seperti nilai yang kurang memuaskan. Selain itu, terdapat *insecurity* pada lingkaran sosial (*social circle*), di mana siswa merasa kurang percaya diri terhadap penampilannya. Hal ini terlihat ketika siswa membandingkan dirinya dengan teman-temannya. Selanjutnya, terdapat *insecurity* pada lingkaran luar (*outer circle*) yang juga memengaruhi kepercayaan diri siswa. Ketidakpastian masa depan membuat siswa dengan nilai akademik rendah merasa takut terhadap peluang yang akan dihadapi, seperti kesulitan masuk perguruan tinggi atau memperoleh pekerjaan. Kekhawatiran ini muncul akibat tekanan sosial dan sistem pendidikan terhadap siswa (Vornanen et.al, 2000)

SMA Nurul Iman memiliki sistem pendidikan yang unik dibandingkan dengan sekolah lain, yaitu menggabungkan pendidikan formal berbasis kurikulum nasional dengan pembinaan karakter berbasis pesantren. Sistem ini memberikan keseimbangan antara aspek akademis dan spiritual dalam kehidupan siswa sehari-hari. Di satu sisi, siswa mengikuti pembelajaran formal di kelas sebagaimana sekolah umum lainnya. Sementara itu, di sisi lain, mereka juga terlibat dalam kegiatan pesantren, seperti pengajian, hafalan Al-Qur'an, kajian kitab kuning, dan pembiasaan rutin lainnya. Hal ini memungkinkan terbentuknya lingkungan pendidikan yang lebih holistik, di mana siswa tidak hanya dibekali dengan ilmu pengetahuan, tetapi juga dibina untuk mengembangkan akhlak mulia,

kemandirian, dan nilai-nilai religius. Kondisi ini memberikan pengalaman yang intens bagi siswa, terutama kelas 12 yang sedang menghadapi masa transisi menuju kelulusan.

Dari segi lingkaran pribadi (*inner circle*), siswa mengalami kecemasan terhadap tekanan akan kegagalan akademik, khususnya dalam menentukan jenjang karier mereka. Sistem di sekolah ini menekankan kedisiplinan, hafalan Al-Qur'an, serta penerapan nilai-nilai agama, sehingga banyak siswa merasa terbebani oleh ekspektasi tinggi yang diberikan oleh sekolah. Tidak sedikit dari mereka yang meragukan kemampuan diri sendiri, merasa kesulitan mengikuti ritme kegiatan yang padat, atau bahkan mengalami rasa bersalah karena belum memenuhi standar yang diharapkan, baik dalam hafalan, nilai akademik, maupun perilaku sehari-hari.

Selain itu, pada lingkaran sosial (*social circle*), aspek ini juga menjadi faktor munculnya *insecurity* pada siswa. Tidak hanya dari segi penampilan, mereka juga kerap membandingkan diri dari aspek akademik dengan teman sebayanya, seperti nilai yang diperoleh saat mengerjakan tugas dari guru, sehingga menyebabkan menurunnya kepercayaan diri. Kehidupan sosial di sekolah juga menuntut interaksi yang intens, baik dengan teman sebaya, kakak kelas, maupun guru. Dalam kondisi ini, perbandingan sosial menjadi hal yang sulit dihindari. Beberapa siswa mungkin merasa kurang diterima dalam kelompok tertentu, merasa tertinggal dibandingkan dengan teman-temannya yang lebih berprestasi, atau mengalami tekanan untuk selalu menyesuaikan diri dengan norma kelompok.

Selanjutnya, pada lingkaran luar (*outer circle*), siswa kelas 12 mengalami kekhawatiran dalam memenuhi standar kesuksesan yang ditetapkan di lingkungan mereka, seperti melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit atau memperoleh pekerjaan dengan jenjang karier yang baik. Sebagai bagian dari sekolah berbasis pesantren, mereka diharapkan menjadi individu yang taat beragama, berprestasi, dan mampu menjadi kebanggaan keluarga. Tekanan ini dapat menimbulkan kecemasan

terkait masa depan, seperti kekhawatiran mengenai kemampuan mereka untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau menghadapi dunia kerja dengan keterampilan yang memadai.

Dari berbagai tantangan tersebut, sikap syukur dapat menjadi faktor yang membantu mengurangi rasa *insecure* dengan mendorong siswa untuk lebih menerima diri, menghargai proses, dan melihat pencapaian dari sudut pandang yang lebih positif. Secara etimologis, kata syukur berasal dari akar kata *syakara–yashkuru–syukran*, yang merupakan bentuk *masdar*. Dalam Kamus Al-Munawwir, kata *syakara* memiliki makna berterima kasih, memuji, serta berharap agar Allah Swt. memberikan balasan. Secara terminologis, menurut Imam Al-Qusyairi, hakikat syukur adalah mengakui nikmat Allah Swt. sebagai Zat Yang Maha Pemberi nikmat dengan menjalankan kewajiban. Selain itu, hakikat syukur juga dapat diartikan sebagai bentuk pujian terhadap seseorang yang telah berbuat kebaikan dengan mengungkapkan kebaikannya. Dengan demikian, syukur seorang hamba kepada Allah Swt. diwujudkan dengan mengungkapkan kebaikannya, sedangkan syukur Allah Swt. kepada hamba-Nya ditunjukkan dengan memberikan balasan atas kebaikan yang dilakukan oleh hamba tersebut (Hakim et.al, 2024)

Syukur dipercaya dapat mengurangi rasa *insecure*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 55 responden remaja (68,7%) memiliki tingkat syukur sedang. Hal tersebut berkaitan dengan tingkat *insecure* pada remaja yang menunjukkan hasil  $p = 0,000$ . Hasil ini menunjukkan bahwa rasa syukur berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri, terutama pada remaja (Rahmadyani et al., 2023)

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan terhadap 60 sampel penelitian, beberapa siswa memiliki tingkat syukur yang rendah. Hal ini terlihat dari kecenderungan siswa yang lebih sering memusatkan perhatian pada kekurangan diri, baik dalam aspek akademik maupun penampilan fisik. Dalam konteks konsep syukur menurut Al-Ghazali, tampak bahwa para siswa masih mengalami kesulitan dalam

mengimplementasikan tiga komponen syukur, yaitu ilmu, kondisi spiritual (*hal*), dan amal. Pada komponen ilmu, siswa belum sepenuhnya memahami bahwa setiap kemampuan yang dimiliki merupakan nikmat yang patut disyukuri. Alih-alih bersyukur atas kemampuannya, siswa justru lebih fokus membandingkan diri dengan orang lain, sehingga rasa *insecure* semakin meningkat. Pada aspek kondisi spiritual (*hal*), siswa terlihat kesulitan dalam menerima kondisi diri dengan penuh rasa syukur. Hal ini terlihat ketika mereka mengungkapkan ketidakpuasan meskipun telah memperoleh nilai yang baik, karena membandingkan hasilnya dengan standar yang dianggap lebih tinggi. Kondisi ini menunjukkan lemahnya penerimaan terhadap nikmat Allah Swt. Kurangnya implementasi pada kedua komponen tersebut berdampak pada komponen ketiga, yaitu amal. Sebagai bentuk nyata dari rasa syukur, siswa cenderung menunjukkan perilaku pasif, seperti enggan berusaha untuk menjadi lebih baik atau tidak memanfaatkan potensi yang dimiliki secara optimal. Sebaliknya, perasaan tidak percaya diri justru membuat mereka menarik diri dari berbagai peluang untuk berkembang (Hakim et al., 2024)

Berdasarkan kondisi empiris yang ditemukan di SMA Nurul Iman, khususnya pada remaja, terdapat siswa yang mengalami tingkat *insecure* yang tinggi. Penurunan tingkat *insecure* pada remaja dapat dicapai apabila mereka memiliki tingkat syukur yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui secara lebih mendalam mengenai **“Pengaruh Syukur terhadap Insecure pada Siswa - Siswi Kelas 12 SMA Nurul Iman Cibaduyut, Bandung.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian diatas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran syukur pada siswa - siswi kelas 12 di SMA Nurul Iman Cibaduyut, Bandung?
2. Bagaimana gambaran *insecure* pada siswa - siswi kelas 12 di SMA Nurul Iman Cibaduyut, Bandung?

3. Seberapa besar peran syukur terhadap *insecure* pada siswa - siswi kelas 12 di SMA Nurul Iman Cibaduyut, Bandung?

### **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh syukur dan *insecure* pada siswa - siswi kelas 12 SMA Nurul Iman Cibaduyut, Bandung.

Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui gambaran syukur pada siswa - siswi kelas 12 di SMA Nurul Iman Cibaduyut, Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran *insecure* pada siswa - siswi kelas 12 di SMA Nurul Iman Cibaduyut, Bandung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar peran syukur terhadap *insecure* pada siswa - siswi kelas 12 di SMA Nurul Iman Cibaduyut, Bandung.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam perkembangan lingkup jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP), khususnya bagi para akademisi yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai syukur terhadap *insecure* pada remaja.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi siswa, yaitu membantu mereka memahami bagaimana rasa syukur memengaruhi tingkat *insecure* yang dialami. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat mempraktikkan sikap syukur dalam kehidupan sehari-hari serta mampu mengatasi perasaan *insecure* yang dimiliki. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi atau sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam merancang dan menyusun program atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan

rasa syukur di kalangan siswa, sekaligus membantu mengatasi permasalahan *insecure* yang dialami oleh siswa.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Syukur merupakan salah satu sikap positif yang berperan penting dalam kehidupan manusia. Sikap ini membantu seseorang untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan mengurangi perasaan tidak puas terhadap berbagai hal. Bagi remaja yang berada pada fase pencarian jati diri dan sering dihadapkan pada tekanan, sikap syukur berperan penting dalam membangun penerimaan diri serta keseimbangan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kata syukur berasal dari bahasa Al-Qur'an yang ditulis dalam bahasa Arab. Kata ini terbentuk dari *masdar*, yaitu kata kerja *syakara–yaskuru–syukran wa syukūran wa syukranān*. Quraish Shihab mencatat bahwa kata tersebut dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak 64 kali. Ahmad Faris menyimpulkan bahwa syukur merupakan pujian atas kebaikan yang diperoleh. Dengan demikian, terdapat unsur kesenangan, rida, dan kebaikan, meskipun dalam jumlah yang sedikit (Syafiudin, 2023)

Hakikat syukur menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani adalah mengakui nikmat Allah Swt., karena Dialah pemilik karunia dan pemberian, sehingga hati mengakui bahwa segala nikmat berasal dari Allah Swt. Kemudian, anggota tubuh tunduk kepada Pemberi nikmat tersebut. Yang dimaksud dengan tunduk adalah menaati dan patuh, karena seseorang tidak disebut tunduk kecuali jika ia menaati perintah Allah Swt. dan patuh terhadap syariat-Nya.

Dengan demikian, syukur merupakan pekerjaan hati dan anggota tubuh. Menurut Al-Ghazali, syukur tersusun atas tiga hal, yaitu ilmu, keadaan spiritual (*hal*), dan amal perbuatan. Pertama, ilmu berkaitan dengan pengetahuan tentang Sang Pemberi, sumber kenikmatan, serta sifat-sifat yang menyertai-Nya. Kedua, keadaan spiritual (*hal*) merupakan adanya rasa kegembiraan terhadap Pemberi nikmat yang disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu'. Ketiga, amal perbuatan, yaitu melaksanakan segala sesuatu

yang diperintahkan oleh Sang Pemberi, yang melibatkan hati, lisan, dan anggota tubuh lainnya.

Dengan hati, seseorang bermaksud untuk berbuat baik. Dengan lisan, seseorang dapat mengungkapkan rasa syukur dengan bertahmid (*Alhamdulillah*) yang tidak diniatkan untuk pamer. Adapun melalui anggota tubuh, syukur diwujudkan dengan menggunakan segala kenikmatan untuk taat kepada Allah Swt., yaitu dengan menjauhi perbuatan yang dilarang-Nya dan melaksanakan segala perbuatan yang disukai-Nya. Dengan demikian, menurut Al-Ghazali, syukur diartikan sebagai penggunaan nikmat yang diperoleh dalam segala hal yang diridai oleh Allah S.W.T (Akmal & Masyhuri, 2018)

Keutamaan dari rasa syukur sendiri telah dijelaskan pada Al-Qur'an diantaranya sebagai berikut :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” (QS. Ibrāhīm [14]:7)*

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

*“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.” (Q.S Al-Baqarah [2]:152)*

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ

مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

*“Setiap yang bernyawa tidak akan mati, kecuali dengan izin Allah sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Siapa yang menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala (dunia) itu dan siapa yang menghendaki pahala akhirat, niscaya Kami berikan (pula) kepadanya pahala (akhirat) itu. Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.” (Āli ‘Imrān [3]:145)*



Dalam konteks remaja, praktik syukur menjadi sangat penting untuk membangun karakter dan kesehatan mental. Syukur tidak hanya menanamkan sikap penerimaan diri terhadap keadaan, tetapi juga mendorong seseorang untuk terus berusaha meraih hal yang diinginkan dengan perasaan yang tenang. Dengan kata lain, syukur berfungsi sebagai pilar dalam menjaga keseimbangan emosional, terutama di tengah tekanan kehidupan modern. Remaja diharapkan dapat memfokuskan perhatian pada apa yang dimilikinya daripada terus-menerus merasa kurang dan tidak puas.

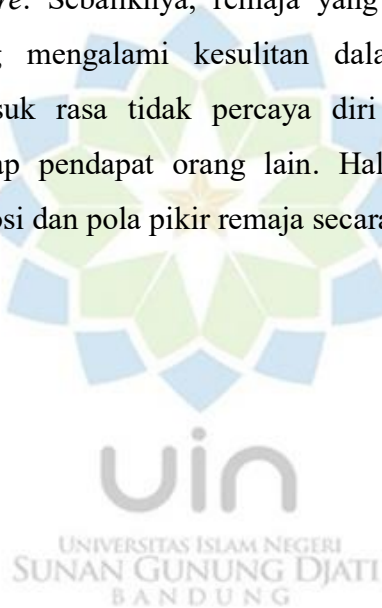
Namun, tidak semua remaja mampu memaknai dan menerapkan sikap syukur dengan baik. Ketidakseimbangan dalam memahami konsep syukur sering kali menyebabkan munculnya perasaan negatif, seperti rendah diri atau bahkan *insecure*. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), *insecure* memiliki makna perasaan tidak aman, tidak kuat, dan gelisah. *Insecure* merupakan perasaan tidak percaya diri terhadap diri sendiri dan cenderung merasa minder. Selain itu, *insecure* juga dapat diartikan sebagai rasa takut dan cemas terhadap sesuatu yang dipicu oleh ketidakpuasan terhadap kondisi diri serta ketidakyakinan akan kapasitas diri.

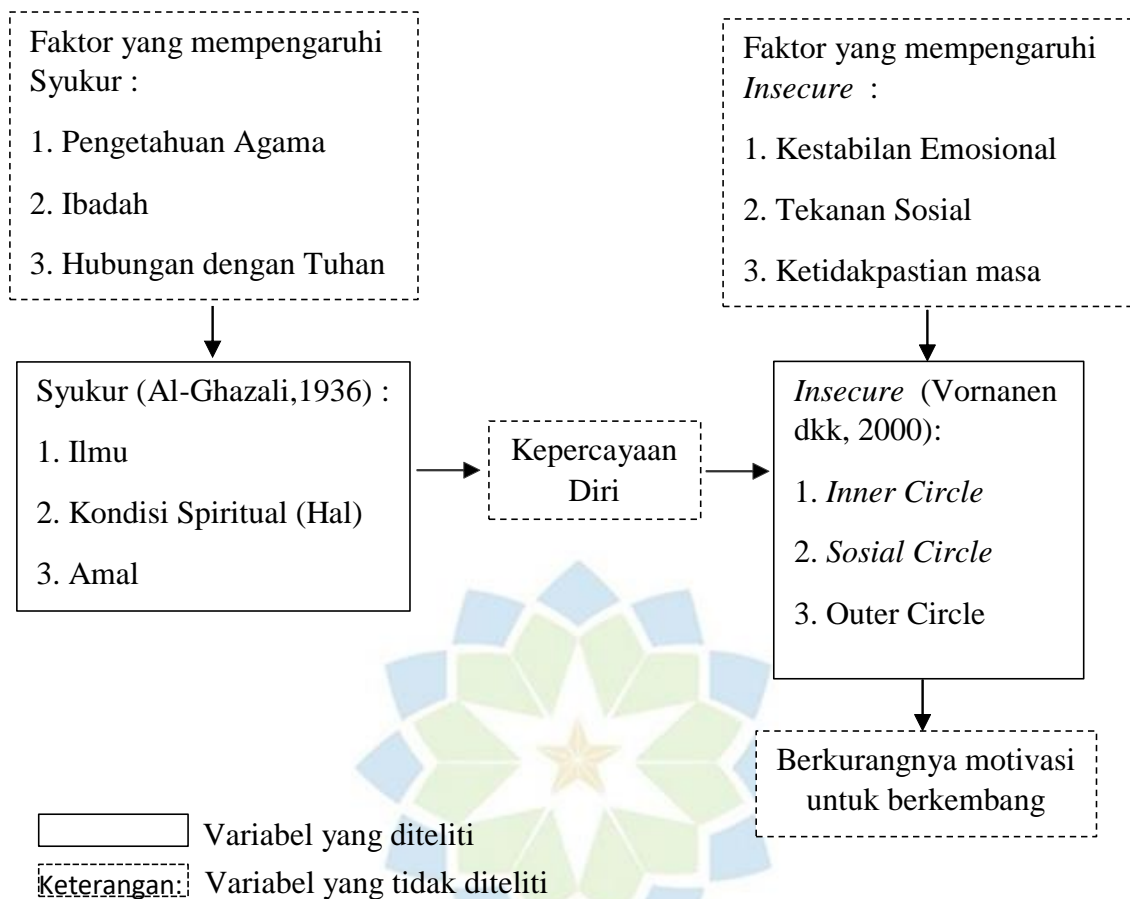
*Insecure* merupakan kondisi yang wajar dan hampir dimiliki oleh setiap individu. Namun, jika dibiarkan, hal ini dapat berdampak negatif terhadap keberlangsungan hidup seseorang. Tidak terkecuali pada remaja, sikap *insecure* yang berlebihan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan mereka di masa mendatang, karena dapat memengaruhi pola pikir. Secara harfiah, *insecure* berasal dari kata *secure* yang berarti aman, terjamin, terlindungi, atau percaya diri. Sementara itu, awalan *in-* berarti tidak atau berkonotasi negatif (Qolbiah et.al, 2024)

Pada dimensi *insecurity*, rasa *insecure* dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: (a) *inner circle* (lingkaran dalam), yaitu perasaan yang berkaitan dengan diri sendiri, seperti perasaan rendah diri, ketakutan, maupun kecemasan terhadap sesuatu; (b) *social circle* (lingkaran sosial), yaitu

perasaan yang berkaitan dengan interaksi sosial seseorang yang dapat menyebabkan individu merasa kesepian, tidak mendapat dukungan, maupun mengalami perundungan; (c) *outer circle* (lingkaran luar), yaitu perasaan yang berkaitan dengan realitas kehidupan, seperti kecemasan akan masa depan, ancaman dari lingkungan luar, dan sebagainya (Vornanen et al., 2000)

Tingkat syukur seseorang diperkirakan memiliki pengaruh terhadap tingkat *insecure*. Remaja yang memiliki tingkat syukur tinggi cenderung mampu menerima dirinya dengan lebih baik sehingga tidak mudah mengalami *insecure*. Sebaliknya, remaja yang memiliki tingkat syukur rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan kehidupan, termasuk rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap pendapat orang lain. Hal ini dapat memengaruhi keseimbangan emosi dan pola pikir remaja secara keseluruhan.





**Gambar 1.1 Skema Kerangka Berpikir**

## F. Hipotesis

Dalam penelitian ilmiah, hipotesis menjadi elemen penting, khususnya pada penelitian kuantitatif. Hipotesis merupakan istilah yang terdiri atas dua kata, yaitu *hypo* yang berarti “di bawah” dan *thesa* yang berarti “kebenaran”. Dengan demikian, hipotesis dapat disimpulkan sebagai suatu pendapat atau dugaan sementara yang masih lemah dan harus diuji untuk menentukan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak. Oleh karena itu, berdasarkan penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- 1)  $H_a$  (menerima): Terdapat pengaruh antara syukur dengan *insecure* pada kelas 12 SMA Nurul Iman, Cibaduyut, Bandung.
- 2)  $H_0$  (menolak): Tidak terdapat pengaruh antara syukur dengan *insecure* pada kelas 12 SMA Nurul Iman, Cibaduyut, Bandung.

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, peneliti merujuk pada sejumlah hasil penelitian terdahulu dari berbagai sumber yang dianggap memiliki relevansi dengan penelitian ini, di antaranya sebagai berikut:

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Junaidin, dkk. (Program Studi Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa dan Sekolah Tinggi Agama Islam Sumbawa) berjudul *Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) pada Remaja di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif)* menggunakan metode kualitatif. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari subjek, terdapat respons dan pandangan yang berbeda-beda terhadap kebersyukuran. Pada subjek pertama, terdapat rasa syukur yang kuat terhadap setiap kejadian yang dialami. Ia percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi, apabila disyukuri, akan selalu memiliki hikmah. Subjek juga meyakini bahwa segala hal atau ucapan positif yang berasal dari rasa syukur akan mendatangkan hal positif kembali. Sementara itu, pada subjek kedua, ia merasa bersyukur ketika mengalami hal-hal yang membahagiakan melalui pengalaman-pengalaman kecil yang bermakna. Ia memiliki cara pandang yang berbeda terhadap syukur, yaitu menganggap bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kebahagiaan individu secara keseluruhan bergantung pada cara mensyukuri hal-hal kecil. Namun, subjek tersebut masih merasa kurang bersyukur terhadap dirinya karena sering membandingkan diri dengan orang lain dan selalu merasa kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa selain syukur berfungsi dalam membentuk emosi positif, diperlukan pula kesadaran yang lebih terbuka dan penuh perhatian terhadap hal-hal bernilai dalam kehidupan, yang dapat menyentuh individu secara emosional.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Rohim dkk. (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan) berjudul *Hubungan Antara Rasa Syukur dengan*

*Tingkat Insecure pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023* menggunakan metode kuantitatif. Sampel yang diambil terdiri atas siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat rasa syukur sedang (68,7%) serta tingkat *insecure* sedang (70%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan tingkat *insecure* dengan nilai  $p = 0,000$  dan koefisien korelasi  $r = -0,552$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur, maka semakin rendah tingkat *insecure* pada remaja. Peneliti juga menyarankan agar remaja meningkatkan rasa syukur untuk mengurangi perasaan *insecure* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Jabir dkk. (Universitas Jenderal Ahmad Yani) berjudul *Hubungan Tingkat Religiusitas dan Tingkat Kebersyukuran dengan Kejadian Depresi pada Remaja* menggunakan metode kuantitatif. Sampel yang diambil terdiri atas siswa kelas XI dan XII yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan total 203 responden dari tiga SMA di Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat religiusitas tinggi (98,5%) dan tingkat kebersyukuran sedang (97%). Kejadian depresi pada responden didominasi oleh kategori tidak depresi (98,5%), sedangkan depresi ringan hanya ditemukan pada 1,5% responden. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dan kejadian depresi dengan nilai  $p = 0,001$ , di mana responden dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung tidak mengalami depresi. Namun, hubungan antara tingkat kebersyukuran dan kejadian depresi tidak signifikan, dengan nilai  $p = 1,000$ . Dapat disimpulkan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi dapat menjadi faktor protektif terhadap depresi pada remaja. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah dan keluarga meningkatkan pembinaan religiusitas pada remaja melalui berbagai kegiatan keagamaan yang mendukung kesehatan mental mereka.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Permadi dkk. (Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya) berjudul *Penerimaan Diri Remaja Pengguna Media Sosial: Menelisik Peran Kebersyukuran* menggunakan metode kuantitatif. Sampel yang diambil terdiri atas remaja pengguna media sosial berusia 14–20 tahun yang berdomisili di Banyu Urip Kidul, Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kebersyukuran sedang (97,4%) dan tingkat penerimaan diri sedang (97,4%). Analisis bivariat menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan penerimaan diri, dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,032$  dan  $p = 0,734$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa kebersyukuran bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi penerimaan diri pada remaja pengguna media sosial. Peneliti menyimpulkan bahwa faktor lain, seperti dukungan sosial dan kemampuan bersosialisasi, kemungkinan lebih berperan dalam pembentukan penerimaan diri.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Amanda dkk. (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang) berjudul *Penanganan Insecure pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Salat dan Zikir* menggunakan metode kualitatif. Dalam penelitian ini, zikir dan salat dipandang sebagai bagian dari kebersyukuran, sehingga mempersempit makna kebersyukuran. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang mengalami *insecure* sejak beberapa bulan sebelumnya, yaitu ketika mulai memasuki masa perkuliahan. Terapi salat dan zikir diterapkan selama lima hari. Namun, peneliti tidak membatasi pelaksanaan salat dan zikir pada waktu tertentu saja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi rasa *insecure*. Subjek merasa lebih tenang, mampu menerima dirinya, serta termotivasi untuk meningkatkan kemampuan tanpa membandingkan diri dengan orang lain. Terapi salat dan zikir tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa

pendekatan psikoterapi Islam dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi perasaan *insecure* pada individu.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Melinsi dkk. (Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Bengkulu) berjudul *Mengubah Insecure menjadi Bersyukur* menggunakan metode studi pustaka. Hasil pembahasan dalam jurnal ini menunjukkan bahwa rasa *insecure* sering dipicu oleh faktor internal, seperti konsep diri yang rendah, pengalaman hidup yang negatif, dan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik. Selain itu, faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan kurangnya dukungan keluarga, juga berkontribusi terhadap munculnya rasa *insecure*. Rasa *insecure* memiliki dampak yang signifikan, seperti menurunnya rasa percaya diri, kesulitan dalam bersosialisasi, kecemasan berlebihan, hingga depresi. Sebagai solusi, penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan sikap bersyukur melalui pendekatan edukatif, persuasif, dan terapeutik. Dalam perspektif Islam, sikap bersyukur dapat dikembangkan melalui tawakal, *dzikrullah*, serta upaya mengenali dan menerima diri sendiri. Strategi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup individu, baik secara emosional maupun sosial.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Maulida Putri Utami dan N. Nurjannah (Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta) berjudul *Konseling dengan Pendekatan Teknik Strength Bombardment dan Syukur untuk Mengatasi Insecure pada Remaja* menggunakan metode studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *strength bombardment*, yang berfokus pada penguatan potensi individu melalui afirmasi diri, dapat membantu remaja mengenali potensi dan kelebihan mereka. Hal ini didukung dengan pengembangan konsep syukur yang mendorong individu untuk lebih menghargai diri sendiri serta bersyukur atas nikmat yang dimiliki. Kombinasi teknik tersebut mampu meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif. Penelitian ini relevan karena memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan

konseling berbasis kekuatan dan syukur, khususnya dalam mengatasi masalah psikologis seperti *insecure* pada remaja.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Aqmarina Husna dan Oktariani (Fakultas Psikologi, Universitas Potensi Utama) berjudul *Peranan Rasa Syukur terhadap Potensi dalam Diri pada Remaja* menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur memainkan peran penting dalam membantu remaja menyadari dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka. Rasa syukur memungkinkan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri, mengurangi kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, serta mendorong pengembangan diri secara positif. Dengan adanya rasa syukur, remaja dapat menjadi lebih optimis, percaya diri, dan produktif dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.

Tesis penelitian yang dilakukan oleh Lulu Mahram Nabila (Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung) berjudul *Pengaruh Syukur terhadap Insecurities yang Dialami Remaja Usia 15–18 Tahun di Kelurahan Antapani Wetan* menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara rasa syukur terhadap tingkat *insecurities* pada remaja usia 15–18 tahun di Kelurahan Antapani Wetan. Berdasarkan analisis data terhadap 95 responden, diketahui bahwa tingkat syukur remaja dalam kelompok usia tersebut tergolong sedang, yaitu sebesar 100% dari sampel. Sementara itu, tingkat *insecurities* mayoritas berada pada kategori sedang (85,3%), dengan 7,4% pada kategori rendah dan 7,4% pada kategori tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja merasa kurang percaya diri dan sering merasa tidak aman, meskipun tetap berupaya untuk berpikir positif serta bersyukur atas kondisi diri mereka. Analisis hubungan antara rasa syukur dan *insecurities* menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ). Koefisien determinasi sebesar 0,095 mengindikasikan bahwa 9,5% variasi tingkat *insecurities* dipengaruhi oleh rasa syukur. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi



tingkat syukur, maka tingkat *insecurities* juga cenderung meningkat, meskipun keduanya tetap berada pada kategori sedang.

Tesis penelitian yang dilakukan oleh Shalum Prasetya Cahyadi (Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung) berjudul *Pengaruh Sikap Syukur dan Penerimaan Diri terhadap Insecurity dalam Menghadapi Dunia Kerja: Studi Deskriptif pada Siswa Kelas XII Jurusan Teknik Komputer Jaringan SMK Ma'arif Terpadu Cicalengka* menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap syukur dan penerimaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *insecurity* dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII Jurusan Teknik Komputer Jaringan di SMK Ma'arif Terpadu Cicalengka. Dari 95 responden yang diteliti, mayoritas berada pada kategori sedang untuk tingkat *insecurity* (36%), sikap syukur (49%), dan penerimaan diri (55%). Analisis data menunjukkan bahwa sikap syukur dan penerimaan diri secara bersama-sama memengaruhi *insecurity* dengan kontribusi sebesar 32,2%, sementara 67,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi sikap syukur dan penerimaan diri, maka tingkat *insecurity* siswa cenderung menurun. Sebaliknya, jika sikap syukur dan penerimaan diri rendah, maka *insecurity* cenderung meningkat.