

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Saat ini tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan teknologi sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Segala sesuatu dapat diselesaikan dengan cara yang praktis dimana ini merupakan efek yang ditimbulkan oleh kehadiran dan kemajuan teknologi<sup>1</sup>. Kita dapat menyaksikan seberapa besar pengaruh kemajuan teknologi ini di Indonesia, seperti televisi, telepon genggam (*handphone*) yang tidak hanya melanda masyarakat kota, tetapi juga dapat dinikmati oleh masyarakat hingga ke pelosok desa<sup>2</sup>. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa kehidupan manusia yang tidak terbatas. Hanya cukup duduk di depan layar monitor, mereka sudah bisa melakukan apa saja yang mereka inginkan. Saat ini sudah sangat lazim ditemui bahwa dalam kehidupan masyarakat setiap orang pasti mempunyai satu atau lebih alat komunikasi yang terhubung dengan internet<sup>3</sup>.

Internet merupakan sistem jaringan komputer di seluruh dunia yang saling berhubungan dan (jika memiliki izin) dapat berkomunikasi serta bertukar informasi secara bebas dan terbuka<sup>4</sup>. Dengan menggunakan internet, kebutuhan komunikasi manusia dapat dipenuhi dengan cepat dan mudah. Seiring dengan pertumbuhannya, internet kini mampu melahirkan jaringan baru yang biasa disebut dengan media sosial.

Media sosial merupakan sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas fondasi ideologis dan teknologi Web 2.0, serta memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dibuat oleh pengguna<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Junierissa Marpaung, Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan, Kopasta: *Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 5, h. 55–64. Diakses pada tanggal 2 Juli 2022

<sup>2</sup> Hendro Setyo Wahyudi dan Mita Puspita Sukmasari, Teknologi dan Kehidupan Masyarakat, *Jurnal Analisa Sosiologi* 3, h. 13-24. Diakses pada tanggal 2 Juli 2022

<sup>3</sup> Jokhanan Kristiyono, Budaya Internet: Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Mendukung Penggunaan Media di Masyarakat, *Scriptura* 5, h. 23–30. Diakses pada tanggal 2 Juli 2022

<sup>4</sup> Desy Iba Ricoida dan Desi Pibriana, Pengaruh Penggunaan Internet, *Seminar Nasional Sistem Informasi Indonesia*, h. 1-7. Diakses pada tanggal 10 Juli 2022

<sup>5</sup> Helene Delerue, Andreas M. Kaplan, dan Michael Haenlein, Social Media: Back to the Roots and Back to the Future, *Journal of Systems and Information Technology* 14, h. 101-104. Diakses pada tanggal 10 Juli 2022

Media sosial dapat mengajak siapapun yang tertarik untuk ikut serta berpartisipasi dan memberi *feedback* secara terbuka, memberi komentar serta berbagi informasi yang tak terbatas<sup>6</sup>. Bagi masyarakat saat ini, media sosial sudah menjadi candu yang membuat penggunaannya tiada hari tanpa membuka media sosial, terutama di kalangan remaja.

Masa remaja merupakan masa dimana kita memiliki kepekaan yang sangat kuat terhadap hal-hal baru sehingga sangat mudah bagi remaja untuk beradaptasi dengan hal tersebut. Apalagi media sosial menawarkan banyak sekali fitur-fitur menarik dan asyik yang menjadikan remaja mudah tergiur untuk ikut serta meramaikan tanpa mempedulikan konten-konten di dalamnya<sup>7</sup>. Media sosial ada beberapa macam seperti *Youtube, Instagram, Whatsapp, Facebook, Twitter, Line, Path, Tumblr, Pinterest, Snapchat, TikTok*, dan sebagainya.

Media sosial dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pengembangan pola pikiran dan perilaku manusia. Di satu sisi media sosial dapat memberikan manfaat positif dalam kehidupan. Banyak fitur menarik yang dapat dicoba untuk mengembangkan wawasan intelektual, mendapatkan banyak informasi yang belum kita ketahui sebelumnya, sarana komunikasi, sarana promosi, sarana aspirasi dan bahkan bisa menjadi sarana produksi.

Namun, di sisi lain media sosial juga membawa dampak negatif dalam perkembangan pola fikir dan perilaku masyarakat, terutama remaja. Baik dampak positif maupun negatif, itu kembali kepada pengguna media sosial itu sendiri. Apakah mereka akan memanfaatkannya untuk hal positif atau negatif. Respon ataupun reaksi yang diberikan dan diterima oleh para pengguna pun juga berbeda beda. Contohnya pada saat sekarang ini, ada aplikasi yang sangat booming dan digunakan oleh banyak orang, terutama remaja, yaitu "*TikTok*". Konten konten yang disajikan di media sosial *TikTok* sangatlah menarik, mulai dari makanan, *fashion, makeup, education* maupun komedi sekalipun.

---

<sup>6</sup> Wilga Secsio Ratsja Putri, Nunung Nurwati, dan Meilanny Budiarti S., Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja, *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, h. 1–154. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2023

<sup>7</sup> Nur Ainiyah, Remaja Milenial dan Media Sosial: Media Sosial sebagai Media Informasi Pendidikan bagi Remaja Milenial, *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 2, h. 221–36. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2022

Namun, akhir-akhir ini konten-konten yang ditampilkan oleh kreator seolah menunjukkan dan seolah-olah memamerkan kekayaan, pekerjaan, ataupun kecantikan dan ketampanan.

Bahkan beberapa filter *TikTok* dapat menampilkan hasil yang berbeda ketika menggunakan *handphone* yang berbeda, atau filter yang hanya bagus untuk sebagian orang saja sedangkan terhadap orang-orang tertentu kadang menjadikan tampilan lebih jelek. Dalam istilah anak-anak *TikTok* saat ini adalah “filter pilih kasih”. Hal ini lah yang memicu adanya tendensi melakukan perbandingan sosial.

Perbandingan sosial ini menyebabkan bertambah banyaknya remaja yang *insecure* atau tidak percaya diri, bahkan sampai menutupi bakat, kemampuan dan apapun yang dia miliki saat ini. Nada Nur Fadilla Sandy dalam penelitiannya menyampaikan hasil observasinya dimana konten bernuansa perbandingan sosial sering kali muncul di laman beranda *TikTok*<sup>8</sup>. Konten-konten ini seringkali memicu kurangnya rasa percaya diri, malu, khawatir terhadap apa yang ada pada dirinya. Beberapa penelitian lain sebelumnya juga telah banyak membahas pengaruh media sosial lain seperti *Instagram*, *Facebook* dan sebagainya terhadap rasa percaya diri pengguna media sosial tersebut. Adapun sikap syukur juga sudah dibahas beberapa kali dalam penelitian-penelitian sebelumnya untuk mengatasi rasa kepercayaan diri.

Namun, sejauh yang penulis ketahui, belum ada penelitian yang dilakukan untuk mengatasi pengaruh media sosial tersebut dalam hal *insecurity*, terutama pengguna *TikTok*.

*Insecurity* adalah faktor yang dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi. Menurut *World Health Organization (WHO)*, depresi adalah penyebab utama beban penyakit di seluruh dunia. Di seluruh dunia, lebih dari 264 juta orang menderita depresi. Dan berdasarkan *American Psychiatric Association*, sekitar 40 juta orang dewasa di Amerika Serikat menderita gangguan kecemasan, termasuk kecemasan yang disebabkan oleh rasa *insecure*.

---

<sup>8</sup> Nada Nur Fadilla Sandy, *Hubungan antara Sifat Gemar Melakukan Perbandingan Sosial dan Perilaku Membandingkan Diri pada Pengguna Media Sosial Tiktok*, Thesis Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, h. 24-27. Diakses pada tanggal 13 Agustus 2022

Sedangkan menurut sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Psychological Medicine* menemukan bahwa rasa *insecure* tentang hubungan sosial dan penghargaan diri sendiri secara signifikan terkait dengan risiko mengalami depresi<sup>9</sup>. Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Psychiatry Research* menemukan hubungan yang signifikan antara ketidakamanan sosial dan keparahan gejala depresi. Orang-orang yang *insecure* akan cenderung mengurung diri mereka, dan menghindari untuk bersosialisasi. bahwa isolasi sosial dapat mengakibatkan perubahan biologis yang signifikan pada individu, termasuk peningkatan stres dan peradangan, serta penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh.

Pada tingkat neuroendokrin, isolasi sosial telah terkait dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom, peningkatan kadar kortisol (hormon stres), dan penurunan kadar hormon oksitosin (hormon yang terkait dengan koneksi sosial). Penelitian ini juga menyoroti bahwa dampak isolasi sosial pada kesehatan dapat bervariasi tergantung pada durasi dan intensitasnya. Isolasi sosial yang berkelanjutan dan kronis dapat menyebabkan dampak yang lebih serius terhadap kesehatan mental dan fisik, termasuk risiko yang lebih tinggi untuk depresi, kecemasan, penyakit jantung, dan kematian premature<sup>10</sup>. Studi longitudinal yang dilakukan oleh Orth menunjukkan bahwa pengalaman ketidakamanan dalam hubungan interpersonal meningkatkan risiko depresi pada remaja<sup>11</sup>.

*Insecurity* terhadap remaja pengguna TikTok merupakan topik yang layak untuk diteliti karena fenomena ini memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental dan sosial remaja. TikTok adalah platform media sosial yang sangat populer di kalangan remaja, dan eksposur yang berlebihan terhadap konten di platform tersebut dapat mempengaruhi persepsi diri, harga diri, dan kepercayaan

---

<sup>9</sup> McManus, M. D., Cheng, G., Harris, L. T., & Jongerius, C. (2019). Social relationship, loneliness, and the role of self-perception in maintaining loneliness over time. *Psychological Medicine*, 49(9), 1511–1519.

<sup>10</sup> Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Psychiatry Research*, 30(1), 12–23.

<sup>11</sup> Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2016). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288.

diri remaja. Ini bisa menyebabkan munculnya rasa tidak percaya diri<sup>12</sup>. Remaja juga sering kali terlibat dalam komparasi sosial di media sosial, termasuk TikTok, di mana mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal penampilan, prestasi, dan gaya hidup. Hal ini dapat meningkatkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri<sup>13</sup>.

TikTok sering kali menciptakan tren dan norma sosial yang dapat menekan remaja untuk menyesuaikan diri atau meniru perilaku tertentu untuk merasa diterima atau populer. Jika remaja merasa tidak mampu atau tidak nyaman dalam menyesuaikan diri dengan tren atau norma tersebut, hal ini dapat memicu rasa insecure. TikTok juga dapat menjadi tempat di mana remaja terpapar dengan konten yang merugikan, seperti *cyberbullying*, *body shaming*, atau konten yang memperkuat standar kecantikan atau prestasi yang tidak realistis. Paparan terhadap konten negatif ini dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dan memperkuat perasaan *insecure*<sup>14</sup>.

Mahasiswa yang dipilih untuk menjadi sampel penelitian adalah mahasiswa jurusan Studi Agama agama untuk memahami fenomena *insecurity* di kalangan remaja pengguna TikTok dengan beberapa alasan. Mahasiswa studi agama sering dilatih untuk memiliki keterampilan analisis dan kritis yang mendalam terhadap isu-isu kehidupan dan nilai-nilai moral. Hal ini dapat membantu mereka dalam menggali pengalaman rasa *insecure* mereka sendiri dan memahami konteks budaya yang mendasarinya. Mahasiswa Studi Agama agama sering kali melibatkan refleksi yang dalam tentang nilai-nilai, keyakinan, dan identitas individu. Mahasiswa jurusan ini mungkin lebih sensitif terhadap isu-isu yang terkait dengan identitas dan rasa *insecure*, yang dapat mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman pribadi mereka.

---

<sup>12</sup> Kwon, M., Kim, D. J., & Cho, H. (2018). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 13(4), e0196068.

<sup>13</sup> Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331.

<sup>14</sup> Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wójcik, S., ... & Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528-535.

Mahasiswa Studi Agama agama sering melibatkan pemahaman tentang peran teknologi dalam kehidupan spiritual dan budaya. Mahasiswa Studi Agama agama mungkin dapat memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana penggunaan TikTok mempengaruhi dimensi spiritual dan psikologis dari kehidupan remaja. Sebagian besar program Studi Agama agama mempromosikan kemampuan refleksi dan kontemplatif, yang dapat membantu mahasiswa dalam mengidentifikasi dan mengartikulasikan pengalaman rasa *insecure* mereka dengan lebih baik. Hal ini dapat menghasilkan data penelitian yang kaya dan dalam. Mahasiswa jurusan Studi Agama agama sering memiliki latar belakang dan pengalaman yang beragam, baik dalam hal agama, budaya, dan lingkungan sosial. Keanekaragaman ini dapat memberikan wawasan yang kaya tentang bagaimana rasa *insecure* dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan budaya.

Penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan dan membantu masyarakat, terutama remaja dalam mengatasi rasa percaya diri serta fokus dalam mengembangkan apa yang dia miliki.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi *insecurity* remaja pengguna media sosial *TikTok*?
2. Bagaimana peran sikap syukur dalam mengatasi *insecurity* pada remaja pengguna media sosial *TikTok*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi *insecurity* remaja pengguna media sosial *TikTok*
2. Untuk mengetahui bagaimana peran sikap syukur dalam mengatasi *insecurity* para remaja pengguna media sosial *TikTok*

## **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Berdasarkan tujuan di atas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana implementasi kajian kajian teoritis pada disiplin ilmu tasawuf. Di samping itu juga diharapkan dapat menjadi bahan penelitian lanjutan untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan dalam bidang keilmuan Tasawuf Psikoterapi yaitu pada bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan tasawuf, sehingga metode praktik syukur bisa diaplikasikan oleh khalayak ramai sebagai salah satu bentuk cara dalam menghadapi *insecure* para remaja pengguna media sosial *TikTok* yang didapatkan dari penelitian ini.

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

Pada penelitian ini kita akan membahas tentang syukur yang berarti merasa senang menerima nikmat dan tidak mengeluh menerima musibah, bersyukur dengan anugerah dan berdoa ketika sempit. Konsep syukur (*gratitude*) merupakan salah satu bahasan kajian psikologi positif dalam literature psikologi kontemporer. Variabel syukur (*gratitude*) ini banyak dibahas dan diteliti oleh psikologi barat.

Dalam psikologi kontemporer konsep syukur menjadi salah satu bagian pembahasan dalam kajian psikologi positif yang mengacu pada konsep psikologi barat. Dalam kajian yang lain, syukur diungkapkan sebagai bentuk perasaan seseorang ketika menerima suatu kebaikan atau keuntungan dari orang lain. Selain itu, penelitian dengan variabel syukur ini juga tidak terlepas dari konstruk *thankfulness*, *gratefulness*, dan *appreciative*.

1. *Thankfulness*

*Thankfulness* adalah istilah dalam bahasa Inggris yang juga merujuk pada perasaan dan sikap terima kasih. Ini melibatkan penghargaan, ekspresi rasa terima kasih, dan pengakuan atas bantuan, dukungan, atau kebaikan yang diterima dari orang lain. *Thankfulness* mencerminkan kesadaran akan kontribusi orang lain dalam hidup kita

dan keinginan untuk mengungkapkan rasa terima kasih sebagai tanda penghargaan.

## 2. *Gratefulness*

*Gratefulness* adalah istilah dalam bahasa Inggris yang mengacu pada perasaan dan sikap terima kasih serta penghargaan terhadap kehidupan, pengalaman, dan hubungan di sekitar kita. Ini mencakup pengakuan terhadap anugerah, pemberian, dan kontribusi orang lain dalam hidup kita. *Gratefulness* juga melibatkan kesadaran akan kebaikan yang ada dalam kehidupan dan kemampuan untuk menghargai dan menghormati hal-hal tersebut.

## 3. *Appreciative*

*Appreciative* adalah sikap positif dan penghargaan yang mendalam terhadap nilai, keindahan, atau kualitas dari sesuatu atau seseorang. Ini melibatkan pemahaman dan penilaian positif terhadap apa yang dihadirkan oleh orang lain atau apa yang ada di sekitar kita. Sikap apresiatif mencakup kemampuan untuk melihat keindahan, kebaikan, dan nilai dalam hal-hal kecil atau besar dalam kehidupan sehari-hari.

*Thankfulness* dianggap sebagai bentuk personal *gratitude* yang mana dalam konsep ini terdapat ekspresi maupun ungkapan terimakasih terhadap seseorang yang memberikan manfaat atau kebaikan bagi dirinya. Untuk konsep *appreciative* itu sendiri mengarahkan pada kondisi emosi yang bersifat positif dalam diri seseorang.

Dalam Islam juga dijelaskan bahwasanya syukur itu merupakan sanjungan yang diberikan kepada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan kepada kita. Syukur berarti mengakui nikmat Allah dan mengakui Allah sebagai pemberi nikmat, tunduk dan cinta kepada-Nya, ridho terhadap-Nya dan menggunakan segala nikmat itu atas jalan yang disukaiNya<sup>15</sup>. Menurut Ragib al-Isfahani syukur berarti menggambarkan nikmat dan menampakkannya, dalam artian kita harus berbahagia

---

<sup>15</sup> M Adin Setyawan dan Ridho Riyadi, Persamaan dan Perbedaan Syukur Menurut Psikologi Barat, Islam dan Budaya Jawa, *Al-Muaddib* 5, h. 272–81. Diakses pada tanggal 16 September 2022



dan berterimakasih atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, dan juga menampakkannya dalam artian menampakkan bahwa kita senang atas pemberian Tuhan terhadap kita<sup>16</sup>.

Menurut Imam Al-Ghazali, seorang tokoh filsafat dan cendekiawan Islam terkenal, syukur memiliki peran penting dalam kehidupan spiritual dan etika. Dalam karyanya yang terkenal, "Ihya Ulumuddin" atau "*Revival of the Religious Sciences*", Al-Ghazali mengemukakan pandangannya tentang konsep syukur. Menurut Al-Ghazali, syukur adalah sikap mengakui dan menghargai anugerah dan karunia Allah yang diberikan kepada manusia. Syukur juga melibatkan pengakuan bahwa segala sesuatu yang dimiliki manusia, baik berupa kemampuan, kesehatan, kekayaan, atau pencapaian, adalah pemberian dari Allah. Oleh karena itu, manusia harus mengembangkan sikap syukur yang tulus dan mengakui bahwa segala sesuatu yang dimilikinya tidak berasal dari usaha dan kemampuannya sendiri.

Menurut Al-Ghazali, syukur bukan hanya sebatas ungkapan rasa terima kasih secara verbal, tetapi juga melibatkan perasaan syukur yang tulus dan bertindak sesuai dengan nikmat yang diterima.

Sikap syukur yang benar akan mendorong manusia untuk menggunakan karunia Allah dengan baik, membagikannya kepada orang lain, dan berusaha menjaga kebaikan yang diberikan kepada mereka. Al-Ghazali juga mengaitkan sikap syukur dengan kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. Menurutnya, orang yang memiliki sikap syukur yang kuat akan merasa puas dan bahagia dengan apa yang telah diberikan kepadanya, sehingga tidak akan terjebak dalam keinginan dan ketidakpuasan yang tidak berkesudahan.

Pandangan Al-Ghazali tentang syukur menekankan pentingnya pengakuan dan penghormatan terhadap karunia Allah serta tindakan yang sesuai dengan rasa terima kasih tersebut. Pandangan ini telah memberikan landasan spiritual yang kuat dalam pemahaman tentang syukur dalam konteks kehidupan Muslim dan dalam pengembangan etika pribadi<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> A. Malik Madany, Syukur dalam Perspektif Al-Quran, *Az-Zarqa': Jurnal Hukum Bisnis Islam* 7, h. 234-271. Diakses pada tanggal 16 September 2022

<sup>17</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Darul Hadits, Semarang, h. 265-267. Diakses pada tanggal 1 November 2022

Lalu apa manfaat syukur dalam hidup kita? Ternyata, syukur itu memiliki kedahsyatan, kekuatan dan keutamaan yang luar biasa di mata manusia sekaligus di hadapan Allah yang Maha Kuasa. Banyak data dan fakta menarik yang mengungkapkan, menyebutkan dan menjelaskan tentang bukti nyata efek positif bila kita mau bersyukur kepada Allah. Karena kedahsyatannya yang luar biasa, syukur itu membuat setan dan iblis tidak senang. Bahkan, setan-iblis berjanji akan selalu menggoda setiap manusia yang mau bersyukur kepada Allah, melalui berbagai cara dan arah mata angin. Seperti diungkap dalam al-Qur'an, setan-iblis selalu berusaha menggoda setiap manusia untuk tidak boleh bersyukur kepada Allah dari sisi kanan-kiri, depan dan belakang. Apa kira-kira makna semua arah tersebut?

Dipilihnya arah menggoda manusia dari sisi muka-depan diartikan bahwa manusia akan digoda oleh setan-iblis agar tidak mau memikirkan nasib akhirnya sehingga manusia lupa diri untuk selalu berbuat baik, beriman, berislam dan berihsan sebagai bekal di kehidupan berikutnya. Sisi belakang dimaknai sebagai upaya untuk menggoda setiap manusia agar selalu memikirkan kehidupan dunianya saja.

Sementara godaan dari sisi kanan dipahami sebagai upaya menggoda manusia agar tidak mengakui kebenaran dalam ajaran Islam, al-Qur'an dan kebenaran kerasulan para nabi. Lalu, godaan dari sisi kiri dapat dimengerti sebagai upaya setan-iblis untuk mendukung manusia yang mau berbuat keburukan, kemaksiatan, kemungkaran dan hal-hal yang dilarang oleh Allah. Hal yang menarik, setan-iblis tidak mau dan mungkin tidak mampu menggoda manusia yang bersyukur kepada Allah dari sisi atas dan bawah. Kenapa hal ini bisa terjadi?

Alasannya sebab sisi atas diartikan bahwa manusia biasanya selalu ingat Allah dengan penuh ketulusan dan kemantaban. Demikian juga, sisi bawah dipahami bahwa manusia yang mau melihat ke bawah biasanya ingat asalnya dan akan kembalinya, yaitu tanah. Di sini, artinya manusia ingat kematian dan tentu saja ingat Allah yang Maha Pencipta. Saat seseorang betul-betul ingat Allah, saat itulah setan-iblis sudah tidak bisa menggodanya.

Dalam konteks ini, hal ihwal syukur betul-betul menjadi perhatian Allah. Oleh karena itu kita perlu juga memperhatikannya. Dinyatakan bahwa Allah menjanjikan hadiah tambahan kepada siapa saja yang mau bersyukur. Hadiah atau *rewards* tersebut akan diberikan sekaligus dilipatkan dan ditambahkan bagi hamba dan makhluk-Nya yang mau terus menerus bersyukur atas apa yang telah terjadi, sedang terjadi atau yang belum terjadi<sup>18</sup>.

Pesan penting dari semua penelitian tentang syukur ini baik dari psikologi barat maupun dalam Islam adalah kehidupan yang berorientasi pada rasa syukur merupakan obat yang mujarab untuk penyakit dalam hidup yang sering merasa tidak puas. Respon yang penuh dengan rasa syukur terhadap kehidupan dapat menuntun kita pada ketenangan pikiran, kebahagiaan serta kesehatan fisik dan mental<sup>19</sup>. Tetapi dalam kenyataannya, sebagian manusia tidak bersyukur atas pemberian Tuhan kepadanya, ia malah merasa malu, kecewa, kesal dan terkadang menyalahkan Tuhan atas keadaannya.

Apalagi kalangan remaja, mereka acap kali merasa tidak bersyukur dan mengatakan Tuhan tidak adil dan membanding-bandingkan diri mereka dengan orang lain. Mereka tidak hanya membandingkan diri mereka dengan orang-orang di sekitar mereka, tetapi mereka juga membandingkan diri mereka dengan orang-orang di sosial media, seperti Instagram dan *TikTok*. Konsep "*insecurity*" atau ketidakamanan merujuk pada kondisi psikologis atau sosial di mana seseorang atau sekelompok orang merasa tidak aman, tidak stabil, atau merasa tidak memiliki keyakinan atau kepastian tentang hal-hal tertentu dalam hidup mereka.

*Insecurity* bisa muncul dalam berbagai konteks, seperti hubungan personal, pekerjaan, keuangan, atau situasi politik. Seseorang yang mengalami *insecurity* mungkin merasa cemas, khawatir, tidak percaya diri, atau merasa terancam. Mereka mungkin merasa tidak stabil atau tidak mampu menghadapi tantangan atau perubahan yang ada.

---

<sup>18</sup> Choirul Mahfud, The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an, *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 9, h. 377-400. Diakses pada tanggal 1 November 2022

<sup>19</sup> Daniel Batson, Nadia Ahmad, dan David A Lishner, Gratitude and the Science of Positive Psychology, *Handbook of Positive Psychology*, h. 459-71. Diakses pada tanggal 1 November 2022

*Insecurity* juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal dan memengaruhi kualitas hidup seseorang<sup>20</sup>. *Insecure* menurut para ahli:

1. Nathaniel Branden: Branden, seorang psikolog dan ahli *self-esteem*, menggambarkan *insecure* sebagai keadaan rendahnya harga diri yang disebabkan oleh ketidakpercayaan pada kemampuan dan nilai diri sendiri<sup>21</sup>.
2. Susan Harter: Harter, seorang ahli psikologi pendidikan, mendefinisikan *insecure* sebagai keadaan ketidakpercayaan diri yang mencakup perasaan tidak kompeten, tidak berharga, atau tidak dicintai<sup>22</sup>.
3. Erik Erikson: Erikson, seorang psikolog pengembangan, mengidentifikasi *insecure* sebagai konflik identitas versus pengalaman yang terjadi selama masa remaja. *Insecure* dalam konteks ini merujuk pada ketidakpastian tentang identitas pribadi dan peran sosial<sup>23</sup>.

Remaja sering mengalami masalah *insecurity* karena mereka sedang mengalami perubahan signifikan dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Proses ini menciptakan tantangan baru bagi mereka dalam mencari identitas, memahami diri mereka sendiri, dan menavigasi hubungan sosial. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan masalah *insecurity* pada remaja antara lain:

1. Perubahan fisik: Perubahan fisik yang pesat pada masa remaja dapat membuat remaja merasa tidak nyaman dengan penampilan mereka dan membandingkan diri dengan standar kecantikan atau citra tubuh yang sering kali tidak realistis.

---

<sup>20</sup> Arndt, Jamie, Sheldon Solomon, Tim Kasser, dan Kennon Sheldon. The Urge to Splurge: A Terror Management Account of Materialism and Consumer Behavior, *Journal of Consumer Psychology* 14, h. 198-212. Diakses pada tanggal 2 November 2022

<sup>21</sup> Kiser, Brenda, The Six Pillars of Self-Esteem, *Journal of Clinical Engineering*, h. 260-276. Diakses pada tanggal 1 November 2022

<sup>22</sup> Harter, Susan, *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*, Guilford Publications, New York, h. 78-96. Diakses pada tanggal 2 November 2022

<sup>23</sup> Erikson, Erik, *Identify Youth and Crisis*, WW Norton & company, New York, h. 111-115. Diakses pada tanggal 2 November 2022

2. Tekanan sosial: Remaja sering merasa tertekan untuk memenuhi standar sosial yang berkaitan dengan popularitas, penampilan, prestasi akademik, atau pergaulan. Tekanan ini dapat meningkatkan rasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu memenuhi harapan orang lain.
3. Perbandingan sosial: Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan teman sebaya mereka. Perbandingan sosial ini dapat meningkatkan rasa tidak aman jika mereka merasa kurang mampu atau tidak memenuhi standar yang ditetapkan oleh teman sebaya mereka.
4. Perubahan identitas: Remaja sedang mencari identitas mereka sendiri dan mencoba memahami siapa mereka sebenarnya. Proses ini dapat menimbulkan ketidakpastian dan ketidakjelasan tentang diri mereka sendiri, yang dapat berkontribusi pada masalah *insecurity*.
5. Lingkungan keluarga: Faktor-faktor dalam lingkungan keluarga, seperti kurangnya dukungan emosional, kekerasan, atau konflik keluarga, juga dapat mempengaruhi rasa tidak percaya diri pada remaja<sup>24</sup>.

Syukur dan *insecure* (ketidakamanan diri) adalah dua hal yang berhubungan dalam konteks kehidupan manusia. Berikut adalah beberapa cara hubungan tersebut dapat dipahami:

1. Membalikkan Fokus  
Sikap syukur dapat membantu mengalihkan fokus dari kekurangan atau ketidakamanan diri kita sendiri. Dengan bersyukur atas apa yang kita miliki dan mengakui berkat yang ada dalam hidup kita, kita dapat melihat dengan lebih positif dan menghargai diri sendiri. Ini dapat membantu mengurangi perasaan *insecure* yang sering kali dipicu oleh perbandingan sosial atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri.
2. Meningkatkan Rasa Kepuasan  
Ketika kita bersyukur atas apa yang kita miliki dan mencapai, kita cenderung merasa lebih puas dengan diri kita sendiri.

---

<sup>24</sup> McLean, Kate C., and Moin U. Syed, Identity Development in Adolescence, *Annual Review of Psychology*, h. 567-592. Diakses pada tanggal 2 November 2022

Ini dapat membantu mengurangi perasaan *insecure* yang timbul karena rasa tidak memadai atau perbandingan dengan orang lain. Dengan menghargai apa yang kita miliki, kita dapat merasa lebih puas dengan diri kita sendiri dan melihat nilai-nilai yang kita bawa ke dalam kehidupan.

### 3. Mengubah Perspektif

Syukur dapat membantu mengubah perspektif kita terhadap diri sendiri dan kehidupan. Saat kita melihat segala hal yang kita miliki dan mengalami sebagai anugerah, kita dapat mengembangkan rasa rendah hati dan menerima diri sendiri dengan lebih baik. Ini dapat membantu mengurangi perasaan *insecure* yang timbul dari ketidakamanan diri dan menciptakan penghargaan yang lebih mendalam terhadap keunikan dan nilai diri sendiri.

### 4. Membangun Ketahanan Emosional

Praktik syukur secara teratur dapat membantu membangun ketahanan emosional dan kekuatan mental. Dengan mengembangkan sikap syukur, kita dapat melatih pikiran kita untuk melihat sisi positif dalam segala situasi, bahkan saat menghadapi tantangan. Ini dapat membantu mengurangi dampak negatif dari perasaan *insecure* dan meningkatkan kemampuan kita untuk mengatasi rasa ketidakpercayaan diri tersebut.<sup>25</sup>

Sejalan dengan teori syukur diatas, syukur merupakan rasa bentuk terimakasih atau wujud rasa bahagia atas pemberian terhadap kita, dan tentunya memiliki begitu banyak manfaat, tidak hanya dari segi agama, tapi juga dari segi psikologi, bahwa jika kita kerap membandingkan diri dengan orang lain dan tidak bersyukur atas pemberian Tuhan, maka kita akan sedih, marah, kesal dan *overthinking* dan berpemikiran buruk terhadap Tuhan di mana semua ini tentunya akan berdampak buruk pada diri kita juga.

---

<sup>25</sup> Sari, Yusinta Nanda, *Implementasi Syukur dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri pada Remaja Karang Taruna Desa Bobang Kecamatan Semen Kabupaten Kediri*, Disertasi Program Studi Psikologi, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Kediri, h. 67-69. Diakses tanggal 6 November 2022

Karena jika kita memiliki pikiran yang sehat dalam artian baik, maka kita juga otomatis akan memiliki tubuh yang sehat.

Hubungan antara insecurity dan rasa syukur bisa dijelaskan melalui beberapa logika yang disampaikan oleh ahli kesehatan mental dan psikologi. Berikut beberapa logika yang mungkin dijelaskan oleh para ahli:

1. Teori Defisit Kognitif: Menurut teori ini, orang yang merasa *insecure* atau tidak puas dengan diri sendiri cenderung fokus pada hal-hal yang mereka anggap kurang dalam hidup mereka. Sebaliknya, orang yang memiliki rasa syukur cenderung fokus pada hal-hal yang mereka miliki dan berterima kasih atasnya. Oleh karena itu, rasa *insecure* dapat menghalangi seseorang untuk merasa bersyukur<sup>26</sup>.

2. Perbandingan Sosial: *Insecurity* sering kali mendorong seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama dalam hal prestasi, penampilan, atau kepemilikan. Ketika seseorang merasa tidak bisa menyamai, mereka mungkin lebih sulit untuk merasa bersyukur atas apa yang mereka miliki, karena terus-menerus merasa kurang dari orang lain<sup>27</sup>.

3. Fokus pada Kekurangan: Individu yang merasa *insecure* cenderung fokus pada kekurangan dan kegagalan mereka, sementara rasa syukur melibatkan menghargai apa yang telah diberikan atau dicapai. Karena itu, ketika seseorang merasa *insecure* mereka sulit untuk bersyukur<sup>28</sup>.

4. Pola Pikir Negatif: *Insecurity* sering dikaitkan dengan pola pikir negatif, seperti pemikiran *catastrophizing* atau *rumination* yang berlebihan. Pola pikir ini dapat menghambat kemampuan seseorang untuk menghargai hal-hal positif dalam hidup, termasuk hal-hal yang seharusnya membuat mereka merasa bersyukur<sup>29</sup>.

---

<sup>26</sup> Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093.

<sup>27</sup> Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

<sup>28</sup> Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

<sup>29</sup> Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.

5. Kurangnya Keterhubungan Emosional: *Insecurity* dapat menghambat keterhubungan emosional seseorang dengan diri sendiri dan orang lain. Rasa syukur sering kali terkait dengan keterhubungan emosional yang kuat dan kemampuan untuk mengenali dan menghargai nilai-nilai positif dalam kehidupan. Oleh karena itu, kurangnya keterhubungan emosional karena rasa *insecure* dapat menghalangi seseorang untuk merasa bersyukur<sup>30</sup>.

Ini hanya beberapa contoh logika yang dapat dijelaskan oleh para ahli dalam hubungan antara *insecurity* dengan rasa syukur. Oleh sebab itu, penerapan rasa syukur dalam mengatasi rasa *insecure* ini sangat penting untuk dibahas dan diangkat dalam penelitian ini.

#### **F. Research Problem**

Akhir akhir ini fenomena media sosial sangat disukai oleh remaja, salah satunya mahasiswa. Namun demikian, mereka tidak lepas dari kurangnya rasa percaya diri atau *insecure*. Fenomena *insecurity* ini, mungkin normal terjadi pada mahasiswa. Namun demikian, penulis berupaya untuk menemukan sikap syukur dapat berperan dalam mengatasi *insecurity* yang dialami para mahasiswa. Untuk itu, peneliti mengambil sampel penelitian pada mahasiswa pengguna media sosial *TikTok*.

#### **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Penelitian ini hendak menunjukkan hasil dari pengaplikasian sikap syukur untuk menghadapi masalah *insecurity* para remaja pengguna *TikTok*. Objek penelitian yang diambil adalah mahasiswa-mahasiswi yang berusia 19-21 tahun yang rentan mengalami masalah *insecurity*.

Pemilihan objek penelitian yang berkuliah di Universitas Islam Negeri, didasarkan pada alasan pengetahuan dan pengamalan mereka terhadap ritual agama lebih mendalam dari pada mahasiswa-mahasiswi kebanyakan yang menempuh pendidikan di Universitas Negeri. Hal ini menjadi daya tarik tersendiri bagi penulis karena peran sikap syukur juga mengedepankan aspek spiritualitas dalam

---

<sup>30</sup> Algoe, S. B., & Way, B. M. (2014). Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(12), 1855-1861.



prosesnya, sehingga objek penelitian dan fokus permasalahan yang diangkat dipandang sinkron.

Penelitian dengan fokus permasalahan *insecurity* sudah cukup banyak dilakukan, begitupun dengan penelitian yang mengangkat peran syukur sebagai alternatif menghadapinya, diantaranya terdapat pada uraian sebagai berikut:

1. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara sifat gemar melakukan perbandingan sosial dan perilaku membandingkan diri pada pengguna media sosial *TikTok*” yang ditulis oleh Nada Nur Fadilla Santi, mahasiswa program studi psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia tahun 2021. Dalam skripsi ini banyak dicontohkan konten-konten yang menunjukkan maraknya perbandingan sosial baik dalam ketampanan dan kecantikan, pekerjaan, harta kekayaan, *circle* pertemanan dan sebagainya. Selain itu tidak sedikit juga konten-konten kreator yang secara terbuka menunjukkan *insecurity* dalam kontennya seperti adanya redaksi “*insecure doang? Eh engga, insecure banget!*”. Hasil penelitian penulis dalam skripsi ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara konten yang sedang menjadi tren saat ini dengan tendensi melakukan perbandingan sosial.
2. Skripsi yang berjudul “Terapi syukur sebagai upaya menanamkan sabar terhadap *body shaming* di kalangan remaja”, oleh Tsindi Syifa Fathurrahmah, mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2022. Dalam skripsi ini, penulis menyatakan bahwa terapi syukur ini dapat diartikan sebagai media pelatih mental, membiasakan sikap positif dalam hal memanfaatkan karunia Allah. Bentuk pemanfaatan karunia itu dapat berupa rasa optimis, tidak mengeluh, dan berpikiran buruk. Maka dengan perilaku seperti itu, manusia akan memperoleh hikmah yang luar biasa dalam kehidupan ini.

Terapi ini dilakukan kepada remaja di SMA Pesantren Cintawana kelas XII. Dikarenakan maraknya *body shaming* di kalangan remaja,

khususnya anak SMA. Terapi ini dilakukan pada 5 orang klien yang mengalami khusus body shaming. Hasil terapi menunjukkan adanya perubahan menjadi pribadi yang lebih tenang, lega, menerima segala kekurangan yang diberikan, dapat mengontrol emosinya, menjadikannya sabar, dan fokus kepada bakat yang dimiliki hobi yang ditekuni.

3. Jurnal yang berjudul “Pengaruh drama korea dengan rasa syukur dan kepercayaan diri”, yang ditulis oleh Muhammad Fauzi Emqi, dalam jurnal ilmu humaniora, Volume 2, No.1, Juni 2018. Penelitian ini menjelaskan bahwa rasa syukur yang dimiliki oleh mahasiswa mulai menurun, setelah menonton drama korea, tidak sedikit dari mereka yang mendambakan wajah seperti sang aktor. Bahkan ada diantara mereka yang melakukan operasi dalam bentuk upaya mengubah bentuk seperti sang idola. Disinilah peran syukur dapat kita terapkan, bahwasanya kita sebagai umat manusia beragama, hendaknya bersyukur atas pemberian Allah terhadap kita, dan tidak mengubah ubah apa yang telah ia bentuk. Karena sesungguhnya di dalam Alquran, telah disebutkan, bahwa sesungguhnya Allah telah menciptakan manusia dalam keadaan yang paling baik.
4. Jurnal yang berjudul “*Gratitude, Religiousness, and Well Being*”, yang ditulis oleh Andrea Frenczi, Zsuzsanna Tanyi, Zsuzanna Mirnics, Dora Kovacs, Veronika Meszaros, Andrea Hubner, dan Zsuzanna Kovi, dalam jurnal Psychiatria Danubina, Vol. 33, No 4 (bagian II) 2021. Penelitian ini menjelaskan bahwa syukur sering berkorelasi dengan sikap religious dan spiritual yang berfungsi sebagai faktor pelindung penting dari aspek kesejahteraan psikologis yang baik. Sudah dibuktikan bahwa sikap religiusitas berkorelasi signifikan dengan coping religious yang terbukti berkorelasi dengan peningkatan rasa syukur. Bahkan Krause dalam studi pada tahun 2006 berpendapat bahwa rasa terimakasih tuhan, mengurangi frustrasi dan depresi, karena masalah keuangan.

5. Jurnal yang berjudul “*Gratitude Predicts Psychological Well Being Above the Big Five Facets*”, yang ditulis oleh Alex M Wood, Stephen Joseph, dan John Maltby dalam jurnal Elsevier 2008. Penelitian ini menjelaskan bahwa syukur mewakili sifat kepribadian positif yang klasik, yang berorientasi pada memperhatikan dan menghargai hal positif dalam hidup.
6. Skripsi yang berjudul “Syukur mewakili sifat kepribadian positif yang klasik, menjadi indikator pandangan dunia yang berorientasi pada memperhatikan dan menghargai hal positif dalam hidup” yang ditulis oleh Tri Ambar Arumsari, yang menjelaskan Syukur mewakili sifat kepribadian positif yang klasik, menjadi indikator pandangan dunia yang berorientasi pada memperhatikan dan menghargai hal positif dalam hidup.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ditemukan bahwa sudah terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang terapi ataupun penerapan sikap syukur terhadap rasa *insecurity*, namun dengan fokus yang berbeda. Pada penelitian ini penulis akan mengangkat topik yang sedang *trend* dan *booming* di kalangan remaja yaitu masalah *insecurity* yang dirasakan oleh para remaja akibat adanya tendensi perilaku perbandingan sosial karena konten *TikTok*.